



近所de元気アップ/認知力アップ

トレーニング

略称:近トレ

新規団体 募集中



「近トレってどんなもの？」

多摩市の「高齢者におススメな体操(元気アップ体操)」や脳トレを一緒に活動したい**仲間と一緒に** 読本を見ながら 指導者なしで**毎週実施**している住民さんのグループです。

始める時には3つの約束があります。」



～近トレを始める際のお約束～

- (1)週1回以上開催し、3ヶ月は続けること
- (2)自分たちで場所を用意すること
- (3)5人以上ではじめ、新しい参加の方も受け入れること

スタート時は**専門職の支援**もありますので、お気軽に活動を始められます。茶話会なども加えながら、楽しく活動を始めませんか？



詳しくは [こちらへ](#)

近トレの問い合わせ先
お近くの地域包括支援センター または
多摩市 高齢支援課 介護予防推進係 042-338-6924