

「中央粋なまちトレーニング（略称「粋トレ）」 お披露目会の開催について

1 概 要

転倒予防や認知機能の向上などに効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング（略称「粋トレ）」を新たに開発しました。

「粋トレ」は、会場や参加者の身体状況に応じて7種類の体操を組み合わせで行い、このうち基本の体操（座位・立位）・ボール体操・タオル体操・マット体操・ペア体操は、区民に馴染みの深い「これがお江戸の盆ダンス」をアレンジした曲に合わせて行う体操です。

「粋トレ」を広く周知するためにお披露目会を開催し、身近な地域の中で継続的な健康づくりを促進していきます。

2 開催日時

平成 31 年 3 月 28 日（木） 午前 10 時～正午

3 開催場所

京橋プラザ区民館 多目的ホール

4 内 容

- (1) 「粋トレ」の解説
- (2) 「粋トレ」を継続して行った際の効果について紹介
- (3) 「粋トレ」の体験

<持ち物：室内履き、80 cm×30 cm程度のタオル>

5 講 師

日本体育大学保健医療学部救急医療学科教授 三宅良輔
(中央区介護予防プログラム検討会 会長)

※「粋トレ」の内容は中央区ホームページ、中央区公式 YouTube にも掲載していますので、ぜひご覧ください。