

中央区フレイル・介護予防体操

中央

粋なまち

略称
「粋トレ」

トレーニング

粋トレの特徴

7種類の体操

基本の体操、
タオル体操、
ボール体操 など

3分間の体操

7種類の体操
それぞれ
約3分間

速いリズム の体操

中央区音頭
「これがお江戸の盆ダンス」
をアレンジした曲の
リズム

粋トレを行うとこんな効果が期待できます

立ち座りが速くなった……94%

歩くスピードが速くなった…73%

粋トレ教室 体力測定結果より（令和6年度実施）



高齢者通いの場・いきいき館
で粋トレを行っています！

詳しくは、下記にお問合せください

《 高齢者通いの場 》

・介護保険課高齢者健康支援係

TEL：03-6264-7084

《 いきいき館 》

・いきいき桜川 TEL：03-3553-0030

・いきいき浜町 TEL：03-3669-3385

・いきいき勝どき TEL：03-3531-3258



体操の動画はこちら



ちゅうおうヘルス&ウォーク! は裏面へ ▶▶



で粋トレに

取り組んでポイントを獲得しよう!

登録はこちら

中央区
フレイル予防応援キャラクター
粋なさつきちゃん

①アプリから粋トレに取り組んでポイント獲得

①おすすめの記事・動画を選択

②取り組む体操を選択

③粋トレに取り組んでポイント獲得

②粋トレの記録を付けてポイント獲得

①各種申請を選択

②粋トレを選択

③申請項目を入力

④申請してポイント獲得

③獲得ポイントの確認

保有ポイント

ポイント履歴はこちら

◎獲得ポイントは景品応募に使用できます。詳細はコールセンターにお問合せください。

< 中央粋なまちトレーニングに関する問合せ先 >

中央区福祉保健部 介護保険課 高齢者健康支援係

電話：03-6264-7084

< 中央区健康アプリに関する問合せ先 >

ちゅうおうヘルス&ウォーク コールセンター

電話：03-4446-3544