

いき 粋トレチャレンジ

参加費無料
先着200名

参加者募集！

中央区オリジナルのフレイル・介護予防体操
「中央粋なまちトレーニング(粋トレ)」を継続的に取り組み、
フレイル予防に役立てましょう。

< 参加方法 >

WEB

申し込みは

こちら→



1. 申し込み

対象：区内在住の60歳以上の方

申し込みは1人1回まで

区役所へ電話、WEB、郵送で申し込む。

→申し込み後、1～2週間でチャレンジカードを発送します。

または、区役所、いきいき館、おとしより相談センターの窓口へ
チラシ下部の参加申込書を直接提出して申し込む。

→その場でチャレンジカードをお渡しします。

2. 粋トレの 実施と記録

継続的に粋トレに取り組み、チャレンジカードに日付と実施場所の記録
を記入する。

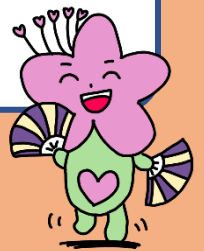
3. チャレンジカードの 提出

チャレンジカードに氏名・生年月日、12回分の記録、アンケートを記入し、令和9年3月1日(月)までに区役所、いきいき館、おとしより相談センターの窓口へ直接、または区役所へ郵送で提出する。

いきいき館を初めてご利用する方は登録が必要です。マイナンバーカード等の本人確認書類をお持ちください。

4. ベルティの プレゼント

粋トレタオルを区から発送します。



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

申し込み期間：令和8年7月21日(火)から令和9年1月29日(金)まで

〒104-8404 築地1-1-1

申し込み先：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

キリトリ線

粋トレチャレンジ参加申込書

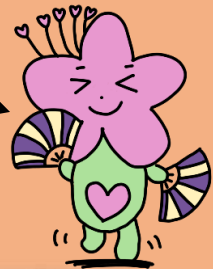
直接持ち込みまたは郵送にて申込可

フリガナ		生年月日	年 月 日 (歳)
氏名		電話番号	() -
住所	〒		
粋トレの振り付けを紹介する冊子またはDVDの送付を希望される方は○をつけてください		冊子・DVD	以前に粋トレを実施したことはありますか
		はい・いいえ	

中央 粋なまち トレーニング

略称
「粋トレ」

とは・・・



転倒予防や認知機能の向上などに効果が見込まれる
中央区オリジナルのフレイル・介護予防体操です。
下記の7種類の体操で構成されています。



それぞれの体操は
約3分間
です。

ウォーミングアップ	最初に体をほぐす体操です
基本の体操	粋トレの基本となる体操です ※座って行うことも、立って行うこともできます
ボール体操	新聞紙とレジ袋でつくるボールを使って行う体操です
タオル体操	タオルを使って行う体操です
マット体操	床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です
ペア体操	2人組になり椅子に座って行う体操です
クールダウン	最後に呼吸を整える体操です

体操の動画はこちら



ちゅうおうヘルス&ウォーク!でポイントゲット!

中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」は、歩数や食事、体重の記録など様々な健康管理機能が搭載されたアプリです。スマホで景品に応募するためのポイントを貯めながら楽しく健康づくりに取り組みます。

粋トレは、中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」と連携しています。粋トレの記録を付けたり、動画を視聴してポイントを貯めながら、毎日粋トレに取り組みましょう!

<中央区健康アプリに関するお問合せ先>

ちゅうおうヘルス&ウォーク コールセンター

電話：03-4446-3544

<事業に関するお問合せ先>

中央区保健所 健康推進課 健康係

電話：03-3541-5930



日々の健康づくりに役立つ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」アプリのダウンロードや詳細については中央区のホームページからご確認ください。

ちゅうおうヘルス&ウォーク

検索



中央区ホームページ

