

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！

粋トレの記録を記入し、チャレンジカードをご提出いただいた方には中央区オリジナルの**粋トレタオル**を差し上げます！

< 参加方法 >。。

電子申請は

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

電話、LoGoフォーム(電子申請)またはチラシ下部の参加申込書を記入のうえ、区に申し込む。**(いきいき館での申し込みはできません。)**
申し込まれた方にはチャレンジカードをお送りします。
申し込み後、**1週間程度**でチャレンジカードを発送します。

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15回分の記録を記入したら、アンケートを記入のうえ、**令和8年3月2日(月)**までに区またはいきいき館へ提出する。

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。

いきいき館でも交換できます。



粋なさつきちゃん

申し込み期間：令和7年9月18日(木)から12月18日(木)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	〒 -	性別	男 ・ 女
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	

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。



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

それぞれの体操は
約3分間
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めます。

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：0570-076-888

<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



キリトリ線

「ちゅうおうヘルス&ウォーク」を活用して、日々の健康づくりに役立てましょう!!
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

