

楽しく健康づくり！

中央

粋なまち

略称
「粋トレ」

トレーニング

「中央粋なまちトレーニング」は、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です

粋トレは7種類の体操があります

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

新聞紙とレジ袋で作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



「基本の体操」「ボール体操」
「タオル体操」「マット体操」
「ペア体操」は

中央区音頭
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



●体操を行うときは、ご自身の体調や体の動きに合わせて無理なく行ってください

●「基本の体操」を詳しく解説した解説編の動画もあります

●7種類の体操と解説編の動画は中央区ホームページで

粋トレ



と検索してください

QRコードからもホームページへ飛べます→



粹トレを行うとこんな効果が期待できます



●粹トレを3か月間継続して行った体験モニターの体力測定の結果より

足の筋力がついた……………100 %

体のバランス能力があがった……95.2%

歩くスピードが速くなった…………92.7%

粹トレ実施場所

令和6年4月1日現在

中央区高齢者通いの場 予約不要・参加費無料

①わくわくパーク十思

十思スクエア小ホール（日本橋小伝馬町5-19）

毎週水曜日 午後2時～3時30分

②八丁堀元気ひろば

京華スクエア 町会会議室（八丁堀3-17-9）

第1,3火曜日 午後1時30分～3時30分

③築地集いの場

築地あかつき コミュニティールーム（築地7-9-13）

第2,4水曜日 午前10時～11時30分

④湊カフェ

優っくり村中央湊（湊2-16-23）※午前・午後同日2回開催

第2,4木曜日 午前10時30分～12時30分

午後 1時30分～ 3時30分

⑤ふらっとルーム新川

新川区民館（新川1-26-1）

毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

⑥クレストシニアサロン

クレストタワー内集会室※クレストタワーの住民のみ参加可

（佃2-11-6 クレストタワー28階スカイラウンジ）

毎週木曜日 午前10時～正午

⑦よりみちクラブ

勝どきコミュニティールーム（勝どき1-13-19）

第2,4,5水曜日 午前10時30分～11時30分

⑧豊海いきいきクラブ

豊海区民館（勝どき6-7-8）

第2,4火曜日 午後1時30分～4時



各団体・施設では粹トレ以外にもさまざまなプログラムを実施しております。

敬老館

詳細は各館へお問合せください。

⑨いきいき桜川

中央区入船1-1-13

電話：03-3553-0030

⑩いきいき浜町

日本橋浜町3-37-1

電話：03-3669-3385

⑪いきいき勝どき

勝どき1-5-1

電話：03-3531-3258

＝ 問い合わせ ＝

中央区福祉保健部介護保険課高齢者健康支援係 （電話） 6278-8094