

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体操です

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
基本の体操	「粋トレ」の基本となる体操 ※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
タオル体操	タオルを使って行う体操
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
ペア体操	2人組になり椅子に座って行う体操
クールダウン	最後に呼吸を整える体操

それぞれの体操は
約3分間
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

二次元コードからもご確認いただけます。→



「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



粹トレを行うとこんな効果が期待できます



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%

「中央粹なまちトレーニング」効果検証結果より(平成30年度実施)

粹トレ実施場所

令和7年4月1日現在

中央区高齢者通いの場 ※事前予約不要・参加費無料

①築地集いの場

築地あかつき コミュニティールーム洋室(築地7-9-13)
 第2.4水曜日 午前10時～11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ふらっとルーム新川

新川区民館1号室(新川1-26-1)
 毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

④湊カフェ

優っくり村中央湊1階多目的室(湊2-16-23)
 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日本橋サロン

久松町区民館1.2号室(日本橋久松町1-2)
 第1.3金曜日 午後1時30分～3時30分

⑥浜町カフェ

浜町メモリアル4階(日本橋浜町2-59-48)
 第2.4木曜日 午後1時30分～4時

⑦わくわくパーク十思

十思スクエア別館2階小ホール(日本橋小伝馬町5-19)
 毎週水曜日 午後2時～3時



⑧いこっか!晴海粋いきひろば

晴海地域交流センター「はるみらい」集会室5
 第2.4水曜日 午前9時30分～11時30分(晴海5-2-3)

⑨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～12時

⑩豊海いきいきクラブ

豊海区民館3号室(勝どき6-7-8)
 第2.4火曜日 午後1時30分～4時

⑪よみちクラブ

勝どきコミュニティールーム洋室(勝どき1-13-19)
 第2.4.5水曜日 午前10時30分～11時30分

いきいき館(敬老館)

※いきいき館のご利用には登録が必要です。
 詳細は各館へお問合せください。

⑫いきいき桜川

入船1-1-13
 電話: 03-3553-0030

⑬いきいき浜町

日本橋浜町3-37-1
 電話: 03-3669-3385

⑭いきいき勝どき

勝どき1-5-1
 電話: 03-3531-3258

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。

＝ 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