

「お家でできるトレーニング(家トレ)」の状況報告について

1 冊子の内容について

「お家でできるトレーニング（以下「家トレ）」については、前回の町プロ推進協議会にてご承認をいただきましたが、協議会終了後に、一部内容を変更の上、冊子を作成いたしました。

変更点は、以下のとおりです。

- (1) 表紙裏面に記載の<内容>に、「無理のない範囲で、できる体操から始めましょう！」という文言を追加
- (2) P 4 の体操について、P 3 の体操と内容が重複していたため、体操の内容を変更
- (3) P 1 4 に、「ロトレ」と「Eトレ」の案内を追加
- (4) P 1 5 に医療と介護の連携支援センターを追加

2 配布方法・配布先について

(1) 印刷部数

7, 500部

(2) 配布方法

各参画団体の連絡会を通じ、会員数×5部を配布します。

冊子をもとに、家トレの普及啓発にご協力をお願いいたします。

3 冊子データについて

家トレ冊子のPDFデータは、市ホームページからダウンロードできます。ホームページは、10月20日（金）公開予定です。

<該当ページ>

町田市ホームページ>トップページ>医療・福祉>高齢者のための福祉>市民の方へ>健康づくり・介護予防>家トレ