

『トリム体操』体験教室

～どこでも簡単にできる全身スッキリ体操！



教室内容

「トリム」とは、船舶のバランスを保つという意味のノルウェーの造船用語です。

人は栄養・運動・休養の3つの要素をバランスよく取ることで健康体を保つと言われており、トリム体操を実践することにより、この三大要素の運動の分野に関わり、心身ともにバランスのとれた健康づくりに寄与します。

また、メタボ・ロコモティブ・シンドロームや認知症予防にも適した運動です。

プログラム例:

- ①ウォーキングアップ
- ②エアロビクス(有酸素運動)
- ③ストレッチと筋力トレーニング
- ④リラクゼーション
- ⑤リズム運動

日程

1月10日(木)・17日(木)・24日(木) (全3回)

場所

会議室(当館1階)

時間

18時00分～19時30分

参加費

無料

対象

概ね60歳以上の方

定員

40名 (先着順)

申込

12月10日(月)10時から

受付またはお電話での申し込み

TEL:(03-3653-7441)江戸川区総合体育館

【主催】東京都

(一社)東京都レクリエーション協会

【共催】江戸川区総合体育館

【主官】NPO 法人東京トリム体操協会