

# 『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によって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ウォーミングアップ
- 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9日(木)・16日(木)・23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(火)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