

◆自主グループ紹介

鶴川第2自主グループ『町トレ 和（なごみ）』

☀ 2022年7月に鶴川第2高齢者支援センターの声掛けに応じたカラオケ7人のメンバーが中心になって立ち上げた町トレです。

☀ 活動場所は、鶴川市民センター2階の和室を、下の写真のようにいっぱい使っています。



グループ名	町トレ 和(なごみ)
代表	麓 秀範さん
活動場所	鶴川市民センター
活動日	毎週土曜日 14時～16時
内容	町トレ 口トレ、歌など
会費	200円/回
参加者数	28名

☀ 副会長の渡辺健介さんが、町トレの一つ一つに、どの筋肉をどう鍛えるか、

そのためにはどのように運動すれば良いか、一人ひとりに確認しながら進めていきます。

☀ 揃いのユニフォームで元気いっぱい、4年目に入ってますます活動に磨きがかかっています。

☀ 1時間の町トレも、準備運動、途中の足踏み、整理運動、水分補給としっかり行います。

☀ 町トレのあとは、口腔のトレーニング、口腔の筋トレだけでなく発音発声のトレーニング、さらには、脳トレを兼ねた早口言葉、唱歌をみんな揃って歌うなど、盛りだくさんの内容です。

☀ 町トレ学園祭には連続出場されており、今年は町トレ10周年祭ということで今から頑張っておられます。



町トレ 和のみなさん 元気いっぱいです。