

プレスリリース [2020年5月28日]

F C町田ゼルビアと協働で「フレイル予防」に取り組みます ～ゼルビア×「町トレ」ショートバージョン動画を作成～

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う外出自粛やイベント規制等により、運動や交流の機会が減少し、フレイル（虚弱）となる高齢者の増加が懸念されています。こうした状況を踏まえ、市ではフレイル予防の普及啓発を目的として、FC 町田ゼルビアと協働し、F C町田ゼルビア公式ホームページでフレイル予防法などを紹介します。

ホームページ上で見られる動画では、ゼルビア公式マスコットゼルビーが町田市オリジナルトレーニング「町トレ」を実演し、多くの高齢者にフレイル予防を呼びかけます。

■ F C町田ゼルビアホームページの掲載内容

①フレイル予防に関する情報

意識して身体を動かす、身近な人と電話でこまめに連絡を取り合う等、フレイル予防に関する情報を紹介しています。

②動画「町トレ」ショートバージョン

市のオリジナルトレーニングである「町トレ」のショートバージョンとして、ゼルビア公式マスコットゼルビーと一緒に実演した動画も作成しました。動画では、「町トレ」の中から、スクワットや膝の曲げ伸ばし運動などをゼルビーと共に行っています。

■ 公開日

5月29日（金）

■ 公開場所

F C町田ゼルビア公式ホームページ (<https://www.zelvia.co.jp/>)

■ 本件に関するお問い合わせ先

いきいき生活部高齢者福祉課 課長 川島 TEL 042-724-2146



フレイル予防情報の紹介



「町トレ」ショートバージョン動画を実演するゼルビー