

プレスリリース [2021年4月26日]

(計2枚)

～「まちだをつなげる30人」から生まれたプロジェクト～
「町トレ-ゼルビアバージョン-」が完成！

市とFC町田ゼルビアは、「まちだをつなげる30人」の取り組みの一環として、介護予防のための町田市オリジナルトレーニング「町トレ」のゼルビアバージョンを制作しました。

これは、コロナ禍で外出機会の減るなか、特に高齢者のコミュニティを生み出すことを主眼として制作され、FC町田ゼルビアを活用した共通の話題づくり等になることを期待しています。

プロジェクトでは今後、第一弾の本件に続き、団地をはじめとした地域の活性化（アート活動や試合のパブリックビューイングなど）を検討していきます。

■ 「町トレ-ゼルビアバージョン-」の内容

- ・ ウォーミングアップ、筋力トレーニング、クールダウンを行う約30分のトレーニング（トレーニングの内容は通常バージョンと同一）
- ・ FC町田ゼルビア高橋祥平選手、土居柊太選手、デュークカルロス選手が出演



■ 「町トレ-ゼルビアバージョン-」動画公開先 URL

<https://youtu.be/OkIGpvpC7Hc>

■ まちだをつなげる 30 人とは

背景の異なる多様な人々が、つながりを深めながら周囲の関係者とともに地域課題解決をしていくプロジェクト。企業、地域、行政が一体となり、30人から始まるまちづくりを進行中。

「FC 町田ゼルビア活用プロジェクト」は、FC 町田ゼルビア、小田急電鉄株式会社、株式会社アベ企画、ソフトバンク株式会社、独立行政法人都市再生機構、鶴川地区協議会から成るメンバーで構成されている。



■ 町トレとは

「町トレ」は 2016 年に運動とリハビリテーションの専門家監修のもと町田市が制作した約 30 分のトレーニング。心身機能の維持改善や、いきいきと安心して暮らせる地域づくりを目的としている。

■ 本件に関するお問い合わせ先

市民部市民協働推進課 課長 石田 TEL 042-724-4362

いきいき生活部高齢者福祉課 課長 江成 TEL 042-724-2146 (町トレについて)