

プレスリリース [2025年7月1日]

(計1枚)

「町トレ-ゼルビアバージョン-」の動画をリニューアル ～FC町田ゼルビアと協働で「フレイル予防」に取り組みます～

市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるための取り組みを推進するため、2024年11月に、FC町田ゼルビアと連携協定を締結しました。

この協定に基づき、この度、FC町田ゼルビアと協働して、フレイル予防のための町田市オリジナルトレーニング「町トレ（町田を元気にするトレーニング）」のゼルビアバージョンをリニューアルしました。

今回作成した動画では、FC町田ゼルビアのクラブアンバサダーで元日本代表選手の太田宏介さん、公式マスコットゼルビーに「町トレ」を実演していただき、フレイル予防に取り組むことを広く市民に呼び掛けます。

■ 「町トレ」とは

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分の町田市オリジナルトレーニングです。

体力に自信のある方から少し自信のない方まで、どなたでも行えます。



■ 「町トレ-ゼルビアバージョン-」とは

2020年にコロナ禍でのフレイル予防の普及啓発を目的として、ゼルビーと一緒に実演した動画「町トレ-ショートバージョン-」を公開し、その後2021年には、FC町田ゼルビアの選手が実演した「町トレ-ゼルビアバージョン-」を公開しました。

今回4年ぶりにリニューアルし、公開するものです。

※ゼルビアバージョンのトレーニング内容は、通常の町トレと同一です。

■ 公開日

7月1日（火）

■ 動画公開先

FC町田ゼルビア公式ホームページ

(<https://www.zelvia.co.jp/news/news-306887/>)

町田市公式ホームページ

(<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/old/shiminnokatae/kenkodukuri/machitore.html>)



動画の中で行っている
トレーニングの一例

■ 本件に関するお問い合わせ先

いきいき生活部高齢者支援課長 早出 TEL 042 - 724 - 2146