

R7.
7/13 (日)

HPから申込

運動がメイン

13:30~15:30
(受付 13:20)

申込期日

6/6 (金)~7/7 (月)

当日動画撮影をする可能性(参加者の
方の映像や写真が使用される可能性)
がございます。ご参加に際しまして予め
ご了承ください。

100トレとは、健康寿命を延ばしQOLを保つことを目的に開発された
運動プログラムです。

人が人らしく生きるためには「①一生涯自分の脚で歩く」「②自分の力
で食べる」「③自分自身で排泄をコントロールする」が必要です。
今回はこれら3つの要素を同時に鍛えられる「100トレ体操」を行います。
体力に自信がない方でも安心してご参加いただけるプログラムとなっ
ています。

何もしなければ確実に衰えていくこれらの力を守る秘訣を、是非この
講習会でつかんでください！

シニア対象フィジカルトレーニング実技講習会 100トレ体操

医師とトレーナーが考えた「100トレ体操」

講師：中野 ジェームズ 修一・関守・小森祐史



プログラムディレクター
(左から)井手 友美・中野 ジェームズ 修一・岡橋 優子

講師

中野 ジェームズ 修一

- ・スポーツモチベーションCLUB100
最高技術責任者
- ・米国スポーツ医学会認定
運動生理学士(ACSM/EP-C)

関守

- ・スポーツモチベーションCLUB100
トップトレーナー
- ・NSCA認定パーソナルトレーナー
- ・日本健康心理学会認定健康心理士
- ・100トレインストラクター認定試験官

小森 祐史

- ・NESTA認定ハートレート
- ・パフォーマンススペシャリスト
- ・100トレインストラクター認定試験官



泉市民体育館 第二体育室

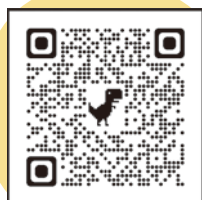
申し込みはHPから！

対 象 60歳以上(60歳以下の方も参加出来ます)

参 加 費 無料

募集人数 100名

申し込み 立川市スポーツ協会ホームページ「100トレ体操」専用ページで申込



※当日37.5℃以上の方、咳など体調不良の方は参加できません。

※持ち物：体育館ばき、浴用タオル

問い合わせ (特非)立川市スポーツ協会事務局

電話 042-534-1483 F A X 042-537-8033

主催 / (特非)立川市スポーツ協会 / 東京都 / (公財)東京都スポーツ協会
東京都シニアスポーツ振興事業