



だより



私の願い 2

橋本 真世

会員の皆様、いつもトリム体操にご参加いただき、ありがとうございます。
先日、ある会員の方から「最初は正直少し面倒だと感じていたけれど、続けるうちにトリム体操が好きになり、今では毎週の楽しみになった」と嬉しいお話を伺いました。

「体操が好きになる」…それは、人生の中に新しい楽しみや生きがいを見つけることだと思います。朝、「今日は体操の日だ」と思うと心が弾み、仲間の顔を思い浮かべて自然と笑顔になります。体操した後の心地よい疲労感や爽快感は、一日を前向きにしてくれます。週に一度集まって、共に笑い、声を掛け合い、励まし合いながら体操をする時間は、かけがえのない宝物です。トリム体操を通して芽生える「好き」という気持ちこそが、健やかな心と体を育てる最高の栄養なのです。

「体が硬いから」「体力に自信がないから」と諦めないでください。その考えを捨てて、「自分は体操好き」と思い込みましょう！

階段を上ること、椅子から立ち上がること、日常の小さな動作もトリム体操の一環です。そう考えれば生活の多くが「好きなこと」で溢れることでしょう。

さあ、ご一緒に「トリム体操好き」になり、健やかで笑顔あふれる毎日を積み重ねてまいりましょう。

都民スポレク ふれあい大会

第37回 スポふれ大会後記 10月30日(木)

今回、受付係をやらせて頂きました。

朝からワクワク、ドキドキしながら参加者の皆様をお待ちしておりました。馴染みの顔が、あちらこちらで見受けられ、そこそこに笑顔の輪が広がりました。

今回は少し早めの動きのトリム体操を体験いただきました。やり方が違って意識を持って動かれていたと思います。このような教室もあります。

お楽しみは、4チームに分かれて、スイカ柄の大きなビーチボール送り、競いあいました。ケガもなく、笑いのある楽しいひと時ではなかったでしょうか。

ビジターの方の参加もあり「広げよう つなげよう トリムの輪」のスローガンにふさわしい会となりました。

(M・M)



賛助会費のお礼

今年度も皆様のご理解、ご支援をいただき、賛助会費へのあたたかなご協力に対しまして、厚く御礼申し上げます。

リニューアルした協会の三つ折りリーフレットの作成や新クラブの立ち上げなどに大切にに使わせていただきました。

まことにありがとうございました。(U・N)

お知らせ

令和8年度の、
スポふれ大会は、
10月13日(火)
泉体育館で行います

東京都レクリエーション協会 共催事業

東京みんなのスポーツ塾

11月2日(日)駒沢オリンピック公園内の体育館で勉強会を行いました。

今回は指導者を目指す方への指導方法について、実技を交えて意見交換しました。

指導者間の共通理解を深める良い機会となりました。このような取り組みを通して、トリム体操の普及・発展に努めます。(U・C)



シニアスポーツ振興事業

一般社団法人東京都レクリエーション協会と東京都と当協会の共催により、都内におけるシニアのスポーツ実施率の向上と健康の維持・増進を目的として行っている事業です。

当協会も平成25年より参加し、様々な地域・会場で無料体験会を実施しています。

今年度は町田市相原の丸山公会堂にて10月と11月に開催し、のべ19名にご参加いただきました。参加者の皆さんはトリム体操を熱心に体験し、全身を動かした後は「スッキリした」「気持ちいい」などの声が聞かれました。その後、教室への参加にもつながり、大変有意義な機会となりました。(K・C)



フイムクラブ紹介

見附橋トリム(八王子市)

マンションの集会所で住人を中心に発足し早10年。一面ガラス張りの外に広がる美しい景色を眺めつつ気持ち良く活動しています。

今では近隣の方々と共に楽しい時間を過ごしています。

内田先生の優しいお声掛けに励まされて長く続ける事が出来ています。今やっている動きは身体のどの部分に作用してどんな効果が得られるか動き一つ一つの意味を理解しながら動く事でトリム体操の良さを実感しています。

会員の皆さんと会えるのも楽しみで和やかな活動がこれからも続く事を願っています。

(A・M Y・Y)



トリム福生(福生市)

●多摩川が近くて四季の移り変わりが楽しめる風光明媚な所で活動しています。色々な運動が組み込まれていて最高。(G・N)

●「トリム福生」が誕生して18年。楽しく活動しています。無理のない良いとこばかりの体操なので続けられています。年に一度あるスポふれ大会も楽しみの1つです。(H・F)

●数年前にトリムを知り、今でも続けられるのは、先生と良い仲間がいるから。

これからも続けたいです♪(M・A)

●トリムと出合って体操が日課となり、気さくな仲間とのおしゃべりも楽しいです♪これからも続けます。(T・F)

●友達に誘われたトリムも19年になります。始めは筋肉痛もあったけど、今ではスッキリして家に帰れます。(E・N)

●皆さんと一緒に体操する事で心も健康でいられます。(M・M)

●やさしい動きだけど急所をつく体操。とても素敵!!(F・M)



東京トリム体操協会活動報告

第 37 回都民スポレクふれあい大会

日 時：令和 7 年 10 月 29 日（木）
10 時～12 時
会 場：立川市泉市民体育館
参加人数：91 人

東京みんなのスポーツ塾

日 時：令和 7 年 11 月 2 日（日）
9 時 30 分～12 時
会 場：駒沢オリンピック公園総合運動場
ウォーキング場
参加人数：13 人

新教室の紹介

◎トリム体操りらら

会 場：真光寺市営住宅集会室
日 時：毎月曜日（祝日除く）
10 時～11 時 40 分
指 導 員：久布白 智加子



NPO 法人 東京トリム体操協会
ホームページ

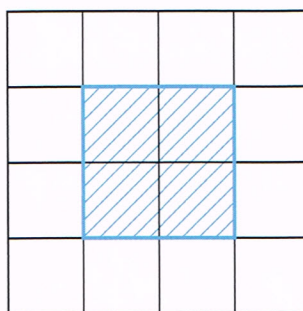
更新しています。
ご覧ください。

<https://www.npo-tokyo-trim.com>

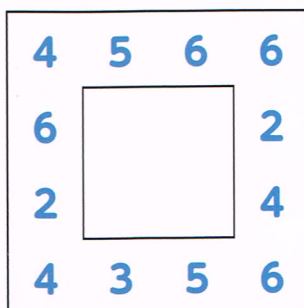
パズルを作って 脳トレしよう!!

- ①すこし厚めの紙 15cm くらいの正方形を用意する。
- ②長四角になるように半分に折り、開いてその折り目にそってもう半分折る。
- ③斜線部を切り抜く。(イ)
- ④数字を右の図のように表と裏に書き入れる。(ロ、ハ)
- ⑤同じ数字を 4 つ 1 面にそろえる。(1～6)

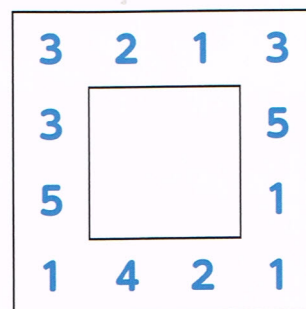
(イ)



(ハ)



(ロ)



指導者育成生募集

講座 12 回 原則月 1 回

会 場：JR 中央線沿線の公共施設

受講料：年額 24,000 円

講 師：協会公認指導員

お問い合わせ…クラブの指導員
または協会事務局まで

編集後記

令和七年度も無事に終える事ができました。
これも、ひとえに皆様のおかげです。
ありがとうございます。
これからも皆様と繋がれるよう発信して参ります。

Trim だより 27 号

発行 NPO 法人東京トリム体操協会
事務局 〒181-0003

東京都三鷹市北野 2-5-12

TEL & FAX 0422-26-8231

メール tokyotrim@leaf.ocn.ne.jp

ホームページ

<https://www.npo-tokyo-trim.com>

発行日 2026 年 3 月