

65歳から74歳のあなたへ

大阪市

貯筋トレーニング教室 のご案内

大阪市主催「貯筋」トレーニング教室で、いつまでも自分らしく！

転倒の不安を減らし、筋力とバランス力を高めて、安心して毎日を過ごしませんか？運動習慣を身につけることで、外出や人とのつながりも広がり、心も体も元気に！あなたの一歩が、地域の元気にもつながります！

詳しくは
こちらへ



※写真はイメージです。

あなたは大丈夫？セルフチェック

- ☐ 4.5kg程度の重さを持って歩くのは難しい
(2リットルのペットボトル2本程度)
- ☐ 10段程度の階段を昇るのがしんどいと感じる
- ☐ 室内を歩くのに不自由さを感じる
- ☐ 過去1年間で転んだことがある
- ☐ 椅子やベッドからスムーズに立ち上がれない

当てはまる方は**貯筋トレーニング教室**に参加できます！

＼貯筋トレーニング教室ってどんなことをするの？／

貯筋トレーニング教室の一日の流れ

0～15分 (15分間)	15～30分 (15分間)	30～40分 (10分間)	40～55分 (15分間)	55～65分 (10分間)	65～85分 (20分間)	85～105分 (20分間)	105～120分 (15分間)
体調 チェック	健康講話	ウォーミング アップ	リズム体操 脳トレ運動	休憩	筋トレ	バランス運動	グループワーク クーリングダウン

※教室は約2時間を予定しております。※プログラム内容や一日の流れは、参加人数や進行状況により一部変更となる場合がございます。

大阪市委託事業者

株式会社COSPAウエルネス メディプランプール生野／TEL.06-6731-7381

概要

対象者 大阪市民の65歳から74歳までの前期高齢者で運動習慣の習得を希望する方

【以下の方は対象外となります】※その他、お申し込み時の対象確認シートで対象外となる場合がございます。

- 要支援、要介護認定を受けている方
- 3か月以内に1週間以上の入院をされた方
- 介護予防・日常生活支援総合事業の選択型通所サービスを利用されている方
- かかりつけ医より、運動を含む日常生活の制限を受けている方
- 以前に本事業に参加したことがある方
- 6か月以内に心臓発作または脳卒中を発症された方

開催日程 全12回 ※赤字は祝日

第2期	月曜日	13:00～15:00 (1回120分)	①1/12 ②1/19 ③1/26 ④2/2 ⑤2/9 ⑥2/16 ⑦2/23 ⑧3/2 ⑨3/9 ⑩3/16 ⑪3/23 ⑫3/30
第3期	水曜日	14:15～16:15 (1回120分)	①1/7 ②1/14 ③1/21 ④1/28 ⑤2/4 ⑥2/11 ⑦2/18 ⑧2/25 ⑨3/4 ⑩3/11 ⑪3/18 ⑫3/25

申込開始 2025/11/20(木) 9時より受付開始

定員 各20名

参加費 無料

※参加者が6名に満たない場合は開催を見送る場合がございます。

申し込み方法

STEP1

お電話にてお申し込みを
お願いいたします。
TEL.06-6731-7381



STEP2

問診ヒアリング

STEP3

参加決定
持ち物など詳細な
ご案内をいたします。



開催場所

メディプランプール生野

(大阪市立生野屋内プール)

住所 〒544-0034 大阪市生野区桃谷3-8-18

アクセス 大阪メトロ千日前線・JR・近鉄「鶴橋」駅から南東へ徒歩約10分

駐車場

8台 (うち障がい者用1台)

一般	30分200円 6時間最大800円
施設利用者	60分200円 6時間最大800円
身体障がい者	2時間無料 以降60分200円 6時間最大800円



お問合せ先

大阪市委託事業者

株式会社COSPAウエルネス メディプランプール生野／TEL.06-6731-7381

※表示価格は10%の消費税を含んでおります。※写真はイメージです。

