

# 「貯筋」 トレーニング教室



- 対象 : 日頃運動習慣のない65歳～74歳までの方  
実施教室 : 2階多目的室  
開催日程 : 1月～3月(全12回)  
毎週金曜日コース 1月9日開始  
13:00～14:30  
定員 : 10名 ※先着順  
参加費 : 無料  
申込期限 : 1月5日(月)20:00まで

お申込は此花スポーツセンターフロントまでお越しください！  
お電話でも予約は可能です。

此花スポーツセンター TEL (06) 6465-5800

# 「貯筋」 トレーニング教室の内容

0-10分 (10分間)	10-20分 (10分間)	20-40分 (20分間)	40-65分 (25分間)	65-85分 (20分間)	85-90分 (5分間)
体調チェック	健康セミナー	ウォーミング アップ	筋力 トレーニング	有酸素運動	クールダウン

※教室は90分間を予定しております。プログラム内容は、参加者数や進行状況により変更となる場合がございます。

## 【以下の方は対象外となります】

- 要支援、要介護認定を受けている方
- 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
- 以前に本事業に参加したことがある方
- 3か月以内に1週間以上の入院をされた方
- 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
- 6か月以内に心臓発作または脳卒中を発症された方

## ◆開催場所

### 大阪市立此花スポーツセンター

(住所)  
大阪市此花区西九条6-1-27

(アクセス)  
JR・阪神「西九条」駅から徒歩10分



【施設外観】



申込は此花スポーツセンターフロントまでお越しください！  
お電話でも予約は可能です。

此花スポーツセンター TEL (06) 6465-5800