

「貯筋」 トレーニング教室



- 対象 : 65歳～74歳までの方
実施教室 : 1階・会議室1
開催日程 : 1月～3月(全12回)
 毎週日曜日コース 1月11日開始
 11:00～12:30
定員 : 各10名 ※先着順
参加費 : 無料
申込期限 : 1月10日(土)20:00まで

申込は都島屋内プール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。

都島屋内プール TEL (06) 6922-8005

「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

大阪市立都島屋内プール

(住所)

大阪市都島区都島本通4-12-7

(アクセス)

- ①大阪メトロ「都島」駅から徒歩10分
- ②大坂メトロ「野江内代」駅から徒歩10分



【施設外観】



申込は都島屋内プール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。

都島屋内プール TEL (06) 6922-8005