

# 「貯筋」 トレーニング教室



- 対象** : 65歳～74歳までの方  
**実施場所** : 浪速スポーツセンター3階会議室  
**開催日程** : 1月～3月(全12回)  
毎週水曜日コース 1月7日開始  
13:00～14:30  
**定員** : 10名 ※先着順  
(定員になり次第締め切らせていただきます)  
**参加費** : 無料  
**申込期限** : 1月6日(火)20:00まで  
※12/28(日)～1/5(月)休館いたします

お申込みは浪速スポーツセンター3階受付まで  
お越しください！ お電話でもご予約いただけます。

浪速スポーツセンター TEL (06) 6643-6444

営業時間9:00～20:30 休館日：月曜日 (休館日が祝日営業の場合は翌営業日)

# 「貯筋」トレーニング教室の内容

| 0-10分<br>(10分間) | 10-20分<br>(10分間) | 20-40分<br>(20分間) | 40-65分<br>(25分間) | 65-85分<br>(20分間) | 85-90分<br>(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

### 大阪市立浪速スポーツセンター

#### ■住所

大阪市浪速区難波中3-8-8

#### ■交通

各線なんば（難波）駅から徒歩約10分



【施設外観】



お申込は浪速スポーツセンター3階受付までお越しください。  
お電話でもご予約いただけます。

浪速スポーツセンター TEL (06) 6643-6444