

「貯筋」 トレーニング教室



- 対象 : 65歳～74歳までの方
実施教室 : 3階会議室
開催日程 : 1月～3月(全12回)
①毎週水曜日コース 1月7日開始
13:00～14:30
②毎週木曜日コース 1月8日開始
13:30～15:00
定員 : 各10名 ※先着順
参加費 : 無料
申込期限 : 1月5日(月)20:00まで

申込は西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。

「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

大阪市立西屋内プール

(住所)
大阪市西区本田1-4-16松島公園内
(アクセス)
大阪メトロ「阿波座」駅から徒歩10分



【施設外観】



申込は西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。

西屋内プール TEL (06) 6581-7601