

# 「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。

西屋内プール TEL (06) 6581-7601

# 「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

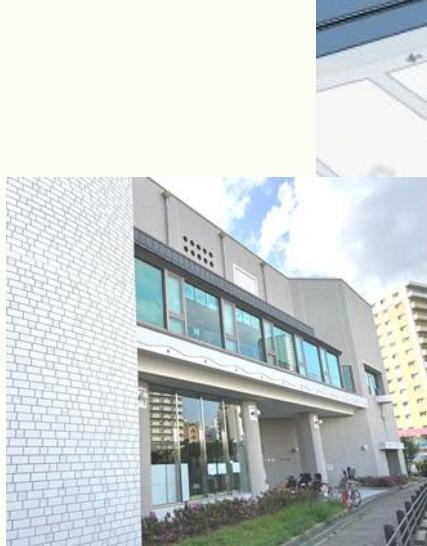
### 大阪市立西屋内プール

#### (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