

大阪市

65歳から74歳のあなたへ

貯筋トレーニング 教室のご案内

大阪市主催の「貯筋」トレーニング教室！

転倒の不安を減らし、筋力とバランス力を高めて、安心して毎日を過ごしませんか？運動習慣を身につけることで、外出や人とのつながりも広がり、心も体も元気になります！

あなたの一歩で健康に！
いつまでも自分らしく！

詳しくは
こちらから
チェック！



あなたは大丈夫？セルフチェック？

- 4.5kg程度の重さをもって歩くのは難しい
(2リットルのペットボトル2本程度)
- 10段程度の階段を昇るのがしんどいと感じる
- 屋内を歩くのに不自由さを感じる
- 過去1年間で転んだことがある
- 椅子やベッドからスムーズに立ち上がれない

当てはまる方は**貯筋トレーニング教室**に参加できます！

＼ 貯筋トレーニング教室ってどんなことをするの？ /

貯筋トレーニング教室の1日の流れ

0～15分 (15分間)	15～30分 (15分間)	30～40分 (10分間)	40～65分 (25分間)	65～75分 (10分間)	75～105分 (30分間)	105～120分 (15分間)
体調 チェック	ミニ講話	あたまの 体操	ストレッチ	休憩	筋トレ	ふりかえり・ クーリング ダウン

※教室は約2時間を予定しております。※プログラム内容や1日の流れは、参加人数や進行状況により一部変更となる場合がございます。



概要

対象者 大阪市民の65歳から74歳までの前期高齢者で運動習慣の習得を希望する方

以下の方は対象外となります。※その他、お申し込み時の対象確認シートで対象外となる場合がございます。

- 要支援、要介護認定を受けている方
- 3ヶ月以内に1週間以上の入院をされた方
- 介護予防・日常生活支援総合事業の選択肢通所サービスを利用されている方
- 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
- 以前に本事業に参加したことがある方
- 6ヶ月以内に心臓発作または脳卒中を発症された方

開催日程 全12回

金曜日

10:00~12:00
(1回120分)

①1/9 ②1/16 ③1/23 ④1/30 ⑤2/6 ⑥2/13
⑦2/20 ⑧2/27 ⑨3/6 ⑩3/12 ⑪3/19 ⑫3/27

申込開始 2025年12月3日(水) 9時より受付開始

定員

15名 ※参加者が6名に満たない場合は開催を見送る場合がございます。

※10・11回目のみ木曜日となります。

申し込み方法

STEP1

お電話にてお申し込みをお願いいたします。

TEL.06-6694-9201
(大阪市立住吉スポーツセンター・屋内プール)



STEP2

問診ヒアリング

STEP3

参加決定
持ち物など詳細なご案内をいたします。



開催場所

HOS 体操教室 上本町校 (近鉄百貨店上本町店10階)

住所 〒541-0001 大阪市天王寺区上本町6-1-55

アクセス 近鉄大阪線「大阪上本町駅」から東へ徒歩約2分
大阪市営地下鉄「谷町九丁目駅」から東へ徒歩約4分

駐車場

582台 (うち 障がい者専用 10台)

※隣接のシェラトン都ホテル大阪駐車場の駐車料金は異なりますのでご注意ください。

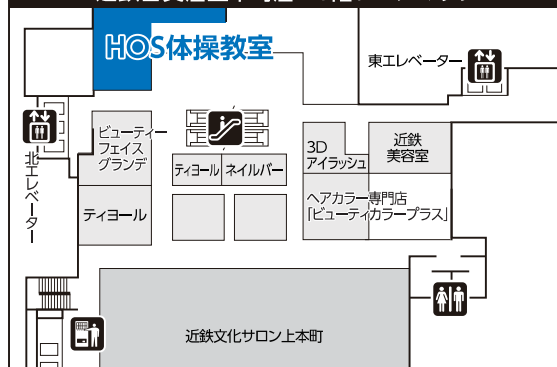
近鉄上本町店、上本町YUFURA(一部店舗を除く)で、当日3,000円(税込)以上お買いあげで、2時間まで無料のご優待をいたします。

※駐車場は契約駐車場で近鉄百貨店専用ではございません。

一般 500円/1h

10F

近鉄百貨店上本町店 10階フロアマップ



お問合せ先

大阪市委託事業者

HOS株式会社 大阪市立住吉スポーツセンター・屋内プール / TEL.06-6694-9201

※表示価格は10%の消費税を含んでおります。※写真はイメージです。