

65歳から74歳のあなたへ

開催場所

大阪市立城東スポーツセンター

大阪市

貯筋トレーニング教室 のご案内

大阪市主催「貯筋」トレーニング教室で、いつまでも自分らしく！

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！あなたの一歩が、地域の元気にもつながります！

詳しくは
こちらへ



※写真はイメージです。

あなたは大丈夫？セルフチェック

- ☐ 4.5kg程度の重さを持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
- ☐ 室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一日の流れ

0～10分 (10分間)	10～20分 (10分間)	20～30分 (10分間)	30～45分 (15分間)	45～50分 (5分間)	50～65分 (15分間)	65～80分 (15分間)	80～90分 (10分間)
体調 チェック	健康講話	ウォーミング アップ	リズム体操 脳トレ運動	休憩	筋トレ	バランス運動	グループワーク クーリングダウン

※教室は約90分を予定しております。※プログラム内容や一日の流れは、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。

大阪市委託事業者

株式会社COSPАウエルネス

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か月以内に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型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か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

第3期	水曜日	13:00~14:30 (1回90分)	①1/6 ②1/13 ③1/20 ④1/27 ⑤2/3 ⑥2/10 ⑦2/17 ⑧2/24 ⑨3/3 ⑩3/10 ⑪3/17 ⑫3/24
-----	-----	------------------------	---

申込開始 2026/11/1⑩10時より受付開始

定員 各10名

参加費 無料

※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。

申し込み方法

STEP1

お電話にてお申し込みを
願いたします。
TEL.06-6965-1391



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

大阪市立 城東スポーツセンター

住所 〒536-0014 大阪市城東区嶋野西2-1-21

- アクセス**
- JR環状線「京橋駅」下車 南口より南東へ徒歩7分
 - 京阪本線「京橋駅」下車 中央口より南東へ徒歩11分
 - OsakaMetro長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅
4番出口から東へ500メートル徒歩7分
 - 市バス天満橋行き(焼野から特46番)嶋野西1丁目下車徒歩2分



お問合せ先

大阪市委託事業者

株式会社COSPAウエルネス 大阪市立城東スポーツセンター／TEL.06-6965-1391

営業時間/9:00~21:00 休館日/毎週月曜日・年末年始(12月28日~1月4日)・施設点検日

※写真はイメージです。

