



大阪市福祉局主催



筋力やバランス力を高めるとともに、
運動習慣を身に付けていきましょう！

貯筋 トレーニング 教室

こんなことはありませんか？

1つでも当てはまる大阪市民の65歳～74歳の方は
貯筋トレーニング教室に参加できます！

約4.5kgの
物を持って
運ぶのが難しい



2リットルの
ペットボトル2本程度

階段を
10段上るのが
大変



椅子から
立ち上がるのが
大変



過去1年間で
転んだことがある



貯筋トレーニング教室 1日の流れ

0～10分 (10分間)	10～20分 (10分間)	20～30分 (10分間)	30～55分 (25分間)	55～65分 (10分間)	65～75分 (10分間)
体調 チェック	健康講話	ウォーミング アップ	有酸素運動 バランス運動 筋力トレーニング	頭の体操	クール ダウン

※教室は75分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。

【対象者】 大阪市民の65歳～74歳までの前期高齢者で運動習慣を身に付けることを希望する方

■ 以下の方は対象外となります ※その他、お申込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
- ・ 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のある方
- ・ 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



【開催日程】 3か月/全12回

火曜日	15:00～16:15 (75分)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
		8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17
木曜日	11:45～13:00 (75分)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
		9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19

【申込開始】 7月28日(火)12時より1階事務所にて受付開始 【参加費】 無料

持ち物： 身分証明書・介護保険者証

【定員】 6名～10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。



筋力低下により転倒の不安がある65歳から74歳の方が、年齢を重ねても自分らしくできる限り自立した生活が送れるよう、筋力やバランス力を高めることをめざすとともに、前期高齢者のうちから運動習慣を身に着けることを支援する、3か月程度で実施する全12回(基本週1回)の教室です。

【開催場所】 大正スポーツセンター

〈住所〉 〒551-0011
大阪市大正区小林東3-3-25

〈TEL〉 06-6555-8402

〈アクセス〉 JR環状線・長堀鶴見緑地線「大正駅」からバスで約10分、「小林」バス停下車徒歩2分(大正警察署東隣)です。

〈駐車場〉 料金：平日 1回/400円 土日・祝日 1回/700円

