

大阪市

城東区

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、安心して毎日を送りませんか？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)	15～25分 (10分間)	25～40分 (15分間)	40～55分 (15分間)	55～65分 (10分間)	65～85分 (20分間)	85～90分 (5分間)
体調 チェック	あたまの 体操	ミニ講座	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90分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。



参加費
無料

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

10:30~12:00
(1回90分)

①9/4 ②9/11 ③9/18 ④9/25 ⑤10/2 ⑥10/9
⑦10/16 ⑧10/23 ⑨10/30 ⑩11/6 ⑪11/13 ⑫11/20

申込開始

2026年7月1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。

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 今福ファミリータウン校
(今福ファミリータウン 3階)

住所 〒536-0002 大阪市城東区今福東1丁目10番5号

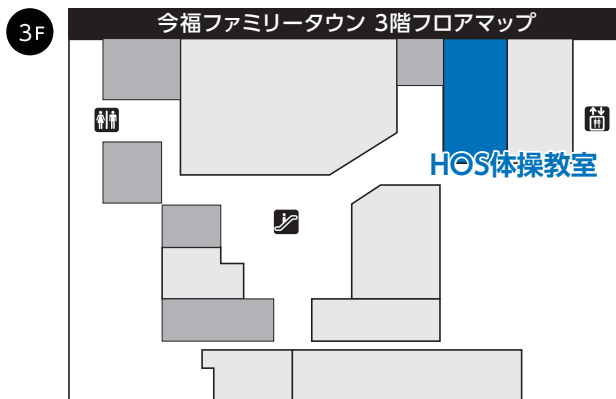
アクセス 大阪メトロ鶴見緑地線「今福鶴見駅」から西へ徒歩3分
大阪シティバス86号「地下鉄今福鶴見」から西へ徒歩約4分

駐車場

400台 (うち障がい者専用 1台)

提携立体駐車場「スギタ今福パーキング」をご利用ください。

一般 15分毎¥100(8:00~23:00)
1時間毎¥100(23:00~翌8:00)



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。