

65歳から74歳のあなたへ

開催場所

Asueアリーナ大阪

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)
- ☐ 室内を歩くのに不自由さを感じる
- ☐ 椅子やベッドからスムーズに立ち上がれない
- ☐ 10段程度の階段を昇るのがしんどいと感じる
- ☐ 過去1年間で転んだことがある

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<br>(10分間) | 10～20分<br>(10分間) | 20～30分<br>(10分間) | 30～45分<br>(15分間) | 45～50分<br>(5分間) | 50～65分<br>(15分間) | 65～80分<br>(15分間) | 80～90分<br>(10分間)    |
| 体調<br>チェック      | 健康講話             | ウォーミング<br>アップ    | リズム体操<br>脳トレ運動   | 休憩              | 筋トレ              | バランス運動           | グループワーク<br>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COSPA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2期 | 木曜日 | 10:00~11:30<br>(1回90分) | ①10/8 ②10/15 ③10/22 ④10/29 ⑤11/5 ⑥11/12<br>⑦11/19 ⑧11/26 ⑨12/3 ⑩12/10 ⑪12/17 ⑫12/24 |
|-----|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

**申込開始** 2026/8/1⑤10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  
させていただきます。  
TEL.06-6576-0071



### 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

# Asueアリーナ大阪

**住所** 〒552-0005 大阪府大阪市港区田中3-1-40

**アクセス** ●電車 OsakaMetro中央線「朝潮橋」駅下車2号A出口より徒歩8分  
●車 最寄りの高速道路降り口:阪神高速 天保山出口

### ■八幡屋公園駐車場

🚗 駐車場 8:00~20:00 30分200円  
118台 20:00~翌8:00 1時間100円  
平日 当日24時まで最大600円

### ■Asue アリーナ大阪駐車場

🚗 駐車場 平日 最初の1時間300円  
(以降30分毎に200円)  
125台 土日祝 最初の1時間400円  
(以降30分毎に300円)



## お問合せ先

大阪市委託事業者

株式会社COSPAウェルネス Asueアリーナ大阪 / TEL.06-6576-0071

※写真はイメージです。

