

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)
- 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。

## 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1期	水曜日	10:00~11:30 (1回90分)	①6/24 ②7/1 ③7/8 ④7/15 ⑤7/22 ⑥7/29 ⑦8/5 ⑧8/19 ⑨8/26 ⑩9/2 ⑪9/9 ⑫9/16
-----	-----	------------------------	---

**申込開始** 2026/5/20(水) 10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  
お願いいたします。  
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  
20:00~翌8:00 1時間100円  
**118**台 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。

