

「貯筋」 トレーニング教室



- 対象 : 65歳～74歳までの方
実施教室 : 3階会議室
開催日程 : 10月～12月(全12回)
毎週水曜日コース 9月30日開始
13:00～14:30
毎週木曜日コース 10月1日開始
13:30～15:00
定員 : 10名 ※先着順
参加費 : 無料
申込開始 : 8月1日(金)10:00から
申込締切 : 9月16日(水)20:00まで

申込は西屋内プール「1階総合受付」までお越しください！
お電話でも予約は可能です。

◆開催日程

第1回目	9月30日(水) 13:00～14:30 10月1日(木) 13:30～15:00	第7回目	11月18日(水) 13:00～14:30 11月12日(木) 13:30～15:00
第2回目	10月7日(水) 13:00～14:30 10月8日(木) 13:30～15:00	第8回目	11月25日(水) 13:00～14:30 11月19日(木) 13:30～15:00
第3回目	10月14日(水) 13:00～14:30 10月15日(木) 13:30～15:00	第9回目	12月2日(水) 13:00～14:30 11月26日(木) 13:30～15:00
第4回目	10月21日(水) 13:00～14:30 10月22日(木) 13:30～15:00	第10回目	12月9日(水) 13:00～14:30 12月3日(木) 13:30～15:00
第5回目	10月28日(水) 13:00～14:30 10月29日(木) 13:30～15:00	第11回目	12月16日(水) 13:00～14:30 12月10日(木) 13:30～15:00
第6回目	11月11日(水) 13:00～14:30 11月5日(木) 13:30～15:00	第12回目	12月23日(水) 13:00～14:30 12月17日(木) 13:30～15:00

◆教室の内容

0-10分 (10分間)	10-20分 (10分間)	20-40分 (20分間)	40-65分 (25分間)	65-85分 (20分間)	85-90分 (5分間)
体調チェック	健康セミナー	ウォーミング アップ	筋力 トレーニング	有酸素運動	クールダウン

※教室は90分間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。

【以下の方は対象外となります】

- 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がある方
- 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

◆開催場所

大阪市立西屋内プール

(住所)
大阪市西区本田1-4-16松島公園内
(アクセス)
大阪メトロ「阿波座」駅から徒歩10分



【施設外観】

Googleより出典

