

大阪市主催

貯筋

トレーニング教室

参加者募集

運動をはじめるきっかけづくりに！
運動初心者におすすめの教室です！



筋力やバランス力を高めるとともに、運動習慣を身に着けることを目指します。
筋力低下により転倒の不安がある、どんな運動を始めていいか不安がある方
向けの運動プログラムです。

対象

65～74歳の大阪市民で、運動習慣の取得を希望する方
その他の諸条件あり、裏面の「対象者確認シート」の基準に該当する方

場所

スポーツクラブ NAS 大阪ドームシティ
プレミアムスタジオ

参加費

無料

定員

10名

お一人様1期限り
受講可能

開催日

水曜日 14:00～15:00 (全12回)

1期開講

①5月6日 ②5月13日 ③5月20日 ④5月27日 ⑤6月3日 ⑥6月10日 ⑦6月17日
⑧6月24日 ⑨7月1日 ⑩7月8日 ⑪7月15日 ⑫7月22日

2期開講

①9月9日 ②9月16日 ③9月23日 ④9月30日 ⑤10月7日 ⑥10月14日 ⑦10月21日
⑧10月28日 ⑨11月4日 ⑩11月11日 ⑪11月18日 ⑫11月25日

3期開講

①12月2日 ②12月9日 ③12月16日 ④12月23日 ⑤2027年1月6日 ⑥1月13日
⑦1月20日 ⑧1月27日 ⑨2月3日 ⑩2月10日 ⑪2月17日 ⑫2月24日

申込

4月17日(金)～先着順

フロントにてお申込ください。

「対象者確認シート」「参加申込書兼同意書」を
記入いただきます。

詳しくは
こちら！



スポーツクラブ NAS 大阪ドームシティ

〒550-0025 大阪市西区九条南 1-12-33 フォレオ大阪ドームシティ 3階

TEL.06-6582-8002

営業時間 平日/10:00～23:00
土曜日/10:00～22:00
日曜日/10:00～20:00
休館日 月曜日

対象者確認シート

実施日： 年 月 日

氏名： _____

実施者： _____

体調などの確認のため、以下の質問にお答えください。

| | | |
|--------------------------------------|----|-----|
| この3か月間で1週間以上にわたる入院を しましたか | はい | いいえ |
| かかりつけの医師等から「運動を含む日常 生活を制限」されていますか | はい | いいえ |
| この6か月以内に心臓発作または脳卒中を 起こしましたか | はい | いいえ |

いずれか1つでも「はい」の場合、「貯筋」トレーニング教室の利用対象外です。

いずれも「いいえ」の場合、下記の質問にお答えください。



以下は、サルコペニア（※）のスクリーニングのための質問票です。

※サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことをいいます。

| SARC-F 質問項目 | 0点 | 1点 | 2点 |
|--|-----------------|-----------|----------------------------------|
| 4.5kg（2Lのペットボトル2本相当） の物を持ち上げたり、運んだりするの は、どのくらいむずかしいですか | まったく むずかしくない | いくらかむずかしい | とてもむずかしい、 または、できない |
| 部屋の中を歩くことはどのくらいむずかし いですか | まったく むずかしくない | いくらかむずかしい | とてもむずかしい、 杖などが必要、 または、できない |
| ベッドや椅子から立ち上がることはどのく らいむずかしいですか | まったく むずかしくない | いくらかむずかしい | とてもむずかしい、 または、介助が必要 |
| 10段程度の階段を昇ることはどのくらいむ ずかしいですか | まったく むずかしくない | いくらかむずかしい | とてもむずかしい、 または、できない |
| 過去1年間に何回程度転びましたか | まったく ない | 1-3回 | 4回以上 |
| 合計点 | | | |

合計点が1点以上の方は、「貯筋」トレーニング教室の利用対象です。

ただし、著しく身体状況が低下しているなど、「貯筋」トレーニング教室の利用が難しいと考えられる方は、参加できない場合があります。

なお、合計点が4点以上の場合、サルコペニアの可能性ががあります。