

「貯筋」トレーニング教室

筋力とバランス力を高め、転倒の不安を減らし、はつらつと毎日を過ごしませんか？
運動初心者の方にオススメの教室です！

みんなで楽しく、運動
習慣を身に着けよう！

運動をはじめる
きっかけづくりに！



大阪市ホームページ

「筋力が落ちてきたかもしれない」「転倒の不安がある」という方が対象です

セルフチェック

- ☐ 4.5kgの物を持ち上げたり、運んだりすること
- ☐ 室内を歩くこと
- ☐ 椅子やベッドから立ち上がること
- ☐ 10段程度の階段をのぼること

これらのことが、少ししんどい、難しくなってきたかもしれないと感じる方
または

過去1年の間に、転んだことがある方

1つでも該当した方、

「貯筋」トレーニング教室に参加してみませんか？

＼「貯筋」トレーニング教室では、こんなことをします／

①受付

血圧測定

②ウォーミング アップ

シナプソロ
ジー(脳トレ)・
ストレッチ
15分

③講話

フレイル予防
に関する講話
15分

④運動

筋力トレー
ニング
40分

⑤グループ ワーク

目標設定など
他者交流
15分

教室の概要

対象者

65～74歳の大阪市民で、**運動習慣を身に着けたい方**

ただし、次の項目に当てはまる方は対象外です。

- 介護保険制度の要支援認定、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している方
 - これまでに「貯筋」トレーニング教室に参加したことがある方
 - かかりつけの医師等から、運動を含む日常生活の制限を受けている方
- ※上記のほか、受付時の聴き取りの中で対象外となる場合があります。

利用料
無料

定員

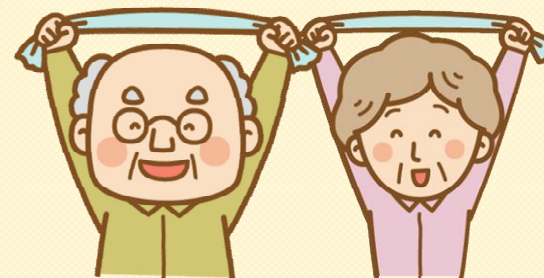
最大20名

回数・日程

全12回（基本週1回、3か月程度）

毎週月曜日 10時30分～12時（受付10時10分～）

①1/11 ②1/18 ③1/25
④2/1 ⑤2/8 ⑥2/15 ⑦2/22
⑧3/1 ⑨3/8 ⑩3/15 ⑪3/22 ⑫3/29



持ち物

運動靴(内履き)、飲み物、タオル、テキスト(当日お渡しします)、筆記用具、
眼鏡(必要な方)、保険証、お薬手帳
※動きやすい服装でお越しください

申込の流れ

申込期間:12/1(火)～12/18(金)

①お電話orご来館にてお申込みを
お願いいたします。

- スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス住之江
- 電話:06-6684-2323
- 受付可能時間:11:00～17:00
※月曜日を除く

②問診・ヒアリング

③参加決定
持ち物など詳細を
ご案内いたします。

実施場所

■ スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス住之江

■ 住所:大阪府大阪市住之江区新北島1丁目2-1
オスカードリーム 6・7F

■ アクセス:地下鉄四ツ橋線 住之江公園駅徒歩1分



※グーグルマップから引用

教室に参加して、みなさんと一緒に、軽い運動をして、
トレーニングを楽しみましょう！

