

「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

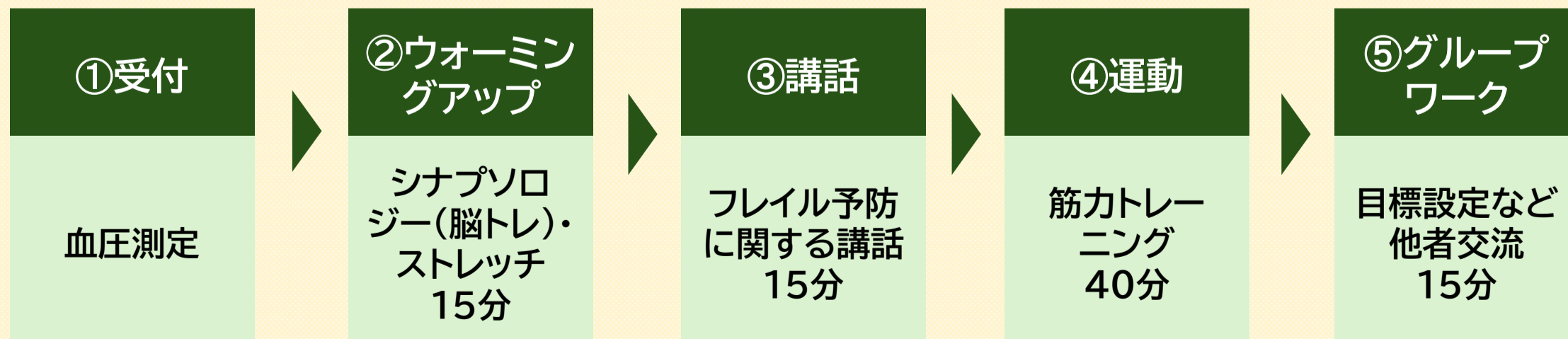
- 4.5kgの物を持ち上げたり、運んだりすること
- 室内を歩くこと
- 椅子やベッドから立ち上がること
- 10段程度の階段をのぼること

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／



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

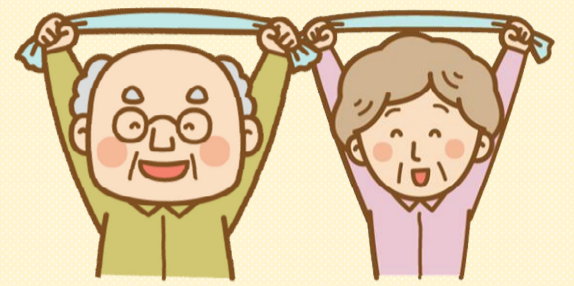
定員

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15分～）



- ①7/6 ②7/13 ③7/20 ④7/27
⑤8/3 ⑥8/10 ⑦8/17 ⑧8/24 ⑨8/31
⑩9/7 ⑪9/14 ⑫9/28

申込の流れ

申込期間:5/20(水)～6/17(水)

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！

