

大阪市

65歳から74歳のあなたへ

貯筋トレーニング 教室のご案内

大阪市主催の「貯筋」トレーニング教室！

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、心も体も元気になります！

詳しくは
こちらから
チェック！



あなたの一歩で健康に！
いつまでも自分らしく！



あなたは大丈夫？セルフチェック🔍

- 4.5kg程度の重さをも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
- 屋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1日の流れ

| 0～15分 (15分間) | 15～25分 (10分間) | 25～40分 (15分間) | 40～55分 (15分間) | 55～65分 (10分間) | 65～85分 (20分間) | 85～90分 (5分間) |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|
| 体調 チェック | あたまの 体操 | ミニ講座 | ストレッチ | 休憩 | 筋トレ | ふりかえり・ クーリング ダウン |

※教室は約90分間を予定しております。※プログラム内容や1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。



参加費
無料

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ヶ月以内に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ヶ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

| | | |
|------------|-------------------------------|---|
| 水曜日 | 10:00~11:30 (1回90分) | ①5/13 ②5/20 ③5/27 ④6/3 ⑤6/10 ⑥6/17 ⑦6/24 ⑧7/1 ⑨7/8 ⑩7/15 ⑪7/22 ⑫7/29 |
|------------|-------------------------------|---|

申込開始 2026年4月1日(水) 9時より受付開始 **定員** 15名 ※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.06-6694-9201
(大阪市立住吉スポーツセンター・屋内プール)



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

HOS 住吉スポーツセンター・屋内プール
(大阪市立住吉スポーツセンター・屋内プール)

住所 〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-15

アクセス 大阪メトロ御堂筋線「あびこ駅」から南へ徒歩約10分
JR阪和線「杉本町駅」から東へ徒歩約12分

駐車場

39台 (うち障がい者専用 **2台**)

一般 30分無料 以降60分毎200円
身体障がい者 最初の2時間無料 以降60分毎200円
※1Fの窓口で割引手続きが必要



お問合せ先

大阪市委託事業者

HOS株式会社 大阪市立住吉スポーツセンター・屋内プール / TEL.06-6694-9201

※表示価格は10%の消費税を含んでおります。※写真はイメージです。