

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。



## 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

<b>水曜日</b>	<b>10:00~11:30</b> (1回90分)	<b>①6/3 ②6/10 ③6/17 ④6/24 ⑤7/1 ⑥7/8</b> <b>⑦7/15 ⑧7/22 ⑨7/29 ⑩8/5 ⑪8/19 ⑫8/26</b>
------------	-------------------------------	--

**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。