

65歳から74歳のあなたへ

開催場所

フィットネスクラブ  
コ・ス・パ 鶴見緑地 24

大阪市

# 貯筋トレーニング教室 のご案内

大阪市主催「貯筋」トレーニング教室で、いつまでも自分らしく！

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！あなたの一歩が、地域の元気にもつながります！

詳しくは  
こちらへ



※写真はイメージです。

## あなたは大丈夫？セルフチェック

- ☐ 4.5kg程度の重さを持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
- ☐ 室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一日の流れ

| 0～10分<br>(10分間) | 10～20分<br>(10分間) | 20～30分<br>(10分間) | 30～45分<br>(15分間) | 45～50分<br>(5分間) | 50～65分<br>(15分間) | 65～80分<br>(15分間) | 80～90分<br>(10分間)    |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|---------------------|
| 体調<br>チェック      | 健康講話             | ウォーミング<br>アップ    | リズム体操<br>脳トレ運動   | 休憩              | 筋トレ              | バランス運動           | グループワーク<br>クーリングダウン |

※教室は約90分を予定しております。※プログラム内容や一日の流れは、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か月以内に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か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

|     |     |                        |                                                                         |
|-----|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 第3期 | 木曜日 | 13:00~14:30<br>(1回90分) | ①1/7 ②1/14 ③1/21 ④1/28 ⑤2/4 ⑥2/11<br>⑦2/18 ⑧2/25 ⑨3/4 ⑩3/11 ⑪3/18 ⑫3/25 |
|-----|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

**申込開始** 2026/11/1⑩11時より受付開始

**定員** 各10名

**参加費** 無料

※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.06-4257-5280  
(平日/11:00~20:00 土日祝/11:00~17:00)

### 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

**フィットネスクラブ**  
**コス・パ 鶴見緑地24**  
Comfortable Sports Space

**住所** 〒538-0053 大阪府大阪市鶴見区鶴見5-10-30

**アクセス** OsakaMetro長堀鶴見緑地線「今福鶴見駅」下車 徒歩10分  
イオンモール鶴見緑地北側



**駐車場** 3時間まで無料  
以降30分毎に100円(税込)  
※ハイルーフ車もOK

駐車場・駐輪場は  
24時間利用可能



## お問合せ先

大阪市委託事業者

株式会社COSPAAウェルネス コス・パ 鶴見緑地24 / TEL.06-4257-5280

※写真はイメージです。

