

# 「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

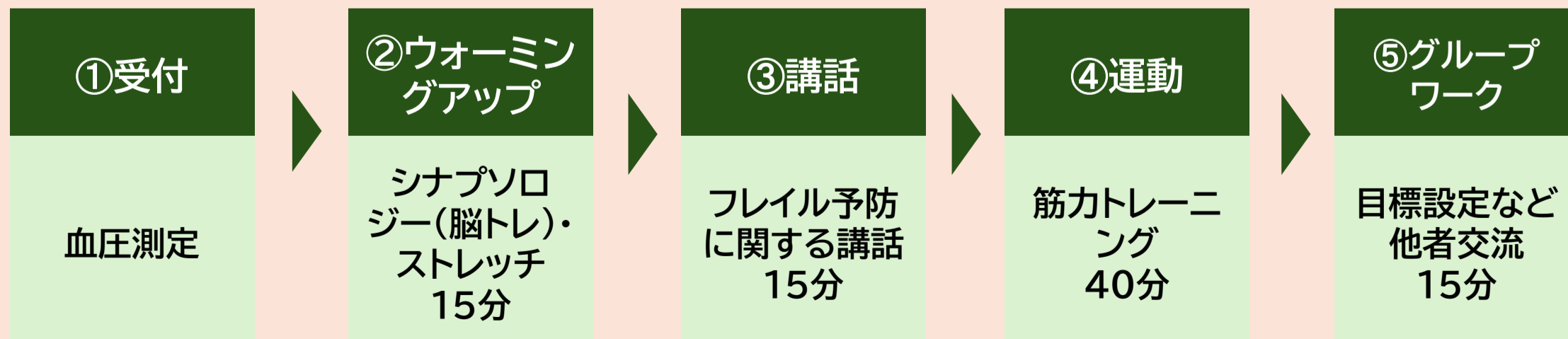
- 4.5kgの物を持ち上げたり、運んだりすること
- 室内を歩くこと
- 椅子やベッドから立ち上がること
- 10段程度の階段をのぼること

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**

利用料  
無料

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。

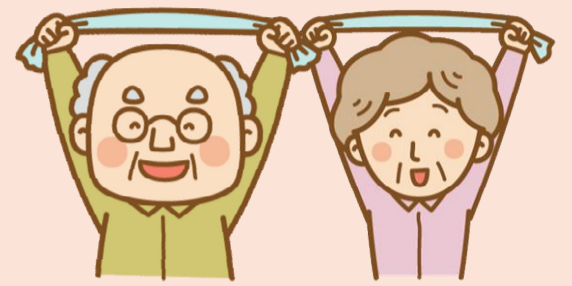
### 定員

最大20名

### 回数・日程

全12回（基本週1回、3か月程度）

毎週火曜日 13時30分～15時（受付13時15分～）



- ①7/7 ②7/14 ③7/21 ④7/28  
⑤8/4 ⑥8/18 ⑦8/25  
⑧9/1 ⑨9/8 ⑩9/15 ⑪9/22 ⑫9/29

### 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  
もりのみやキューズモール24
- 電話:06-6944-0109
- 受付可能時間:11:00～17:00 ※火曜日を除く

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  
もりのみやキューズモール24
- 住所:大阪府中央区森之宮中央2丁目1-70  
もりのみやキューズモールBASE内
- アクセス:地下鉄中央線・長堀鶴見緑地線  
森ノ宮駅徒歩1分



※グーグルマップから引用

JR森ノ宮駅徒歩3分

教室に参加して、みなさんで一緒に、軽い運動をして、  
トレーニングを楽しみましょう！

