

「貯筋」 トレーニング教室



- 対象 : 65歳～74歳までの方
実施教室 : 中央屋内プール1階会議室
開催日程 : 10月～12月(全12回)
毎週水曜日コース 10月7日開始
12:30～14:00
定員 : 10名 ※先着順
参加費 : 無料
申込開始 : 8月1日(金)9:00から
申込締切 : 9月23日(水)20:00まで

お申込は1階受付までお越しください！
お電話でも予約は可能。

◆開催日程

第1回目	10月7日(水) 12:30～14:00	第7回目	11月18日(水) 12:30～14:00
第2回目	10月14日(水) 12:30～14:00	第8回目	11月25日(水) 12:30～14:00
第3回目	10月21日(水) 12:30～14:00	第9回目	12月2日(水) 12:30～14:00
第4回目	10月28日(水) 12:30～14:00	第10回目	12月9日(水) 12:30～14:00
第5回目	11月4日(水) 12:30～14:00	第11回目	12月16日(水) 12:30～14:00
第6回目	11月11日(水) 12:30～14:00	第12回目	12月23日(水) 12:30～14:00

◆教室の内容

0-10分 (10分間)	10-20分 (10分間)	20-40分 (20分間)	40-65分 (25分間)	65-85分 (20分間)	85-90分 (5分間)
体調チェック	健康セミナー	ウォーミング アップ	筋力 トレーニング	有酸素運動	クールダウン

※教室は90分間を予定しております。プログラム内容は、参加者数や進行状況により変更となる場合がございます。

【以下の方は対象外となります】

- 要支援、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されている方
- 以前に本事業に参加したことがある方
- 3か月以内に1週間以上の入院をされた方
- 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
- 6か月以内に心臓発作または脳卒中を発症された方

◆開催場所

大阪市立中央屋内プール
(住所)
大阪府中央区島之内2丁目7番8号
(アクセス)
地下鉄堺筋線・長堀鶴見緑地線
(長堀橋) 駅から徒歩8分



【施設外観】

Googleより出典



申込は1階受付までお越しください！お電話でも予約は可能です。

大阪市立中央屋内プール TEL (06)6212-5473