

# 「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 : 7月～9月(全12回)  
毎週水曜日コース 7月1日開始  
12:30～14:00  
定員 : 10名 ※先着順  
参加費 : 無料  
申込開始 : 5月1日(金)9:00から  
申込締切 : 6月17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	7月1日(水)	12:30~14:00	第7回目	8月19日(水)	12:30~14:00
第2回目	7月8日(水)	12:30~14:00	第8回目	8月26日(水)	12:30~14:00
第3回目	7月15日(水)	12:30~14:00	第9回目	9月2日(水)	12:30~14:00
第4回目	7月22日(水)	12:30~14:00	第10回目	9月9日(水)	12:30~14:00
第5回目	8月5日(水)	12:30~14:00	第11回目	9月16日(水)	12:30~14:00
第6回目	8月12日(水)	12:30~14:00	第12回目	9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)  
大阪市中央区島之内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