

65歳から74歳のあなたへ

開催場所

大阪市立淀川屋内プール
(淀川区役所併設)

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 (10分間)	10～20分 (10分間)	20～30分 (10分間)	30～45分 (15分間)	45～50分 (5分間)	50～65分 (15分間)	65～80分 (15分間)	80～90分 (10分間)
体調 チェック	健康講話	ウォーミング アップ	リズム体操 脳トレ運動	休憩	筋トレ	バランス運動	グループワーク 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	月曜日	15:00~16:30 (1回90分)	①1/11 ②1/18 ③1/25 ④2/1 ⑤2/8 ⑥2/15 ⑦2/22 ⑧3/1 ⑨3/8 ⑩3/15 ⑪3/22 ⑫3/29
-----	-----	------------------------	--

申込開始 2026/11/1⑩10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
願いたします。
TEL.06-6885-1711

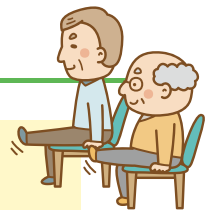


STEP2

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

大阪市立淀川屋内プール

(淀川区役所併設)

住所 〒532-0023 大阪市淀川区十三東2-3-1

アクセス 阪急十三駅東口より徒歩6分 淀川区役所併設



駐車場完備！

32台 (区役所と共用)

7:00~22:00 40分200円
月~金 24時間最大800円
土日祝 24時間最大600円



お問合せ先

大阪市委託事業者

株式会社COSPАウエルネス 大阪市立淀川屋内プール／TEL.06-6885-1711

※写真はイメージです。

