

大阪市福祉局

主催

筋力やバランス力を高めるとともに、
運動習慣を身に付けていきましょう！

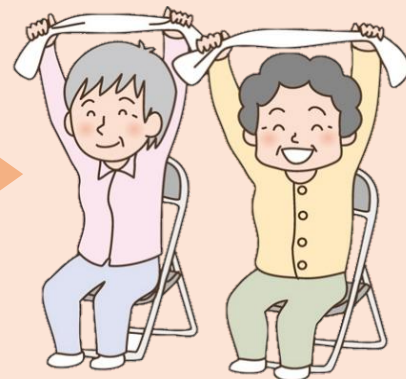
貯筋トレーニング教室



こんなことはありませんか？

- 約4.5kg(2リットルのペットボトル2本程度)の物を持って運ぶのが難しい
- 部屋の中を移動するのがつらい
- 椅子から立ち上がるのが大変
- 階段を10段上るのが大変
- 過去1年間で転んだことがある

1つでも当てはまる
大阪市民の65歳～74歳の方は
貯筋トレーニング教室に
参加できます！



0～10分
(10分間)

体調
チェック

10～20分
(10分間)

健康講話

20～30分
(10分間)

ウォーミング
アップ

30～55分
(25分間)

有酸素運動
バランス運動
筋力トレーニング

55～65分
(10分間)

頭の体操

65～75分
(10分間)

クール
ダウン

※教室は75分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。

【対象者】 大阪市民の65歳～74歳までの前期高齢者で運動習慣を身に付けることを希望する方

■ 以下の方は対象外となります ※その他、お申込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
- ・ 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のある方
- ・ 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



【開催日程】 3か月/全12回

火曜日	15:00～16:15 (75分)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
		5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28	8/4
木曜日	11:45～13:00 (75分)	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
		5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/23	7/30	8/6

【申込開始】 4月14日(火)12時より1階事務所にて受付開始 【参加費】 無料

※年齢確認できる身分証明書をお持ちください。

【定員】 6名～10名 ※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。



筋力低下により転倒の不安がある65歳から74歳の方が、年齢を重ねても自分らしくできる限り自立した生活が送れるよう、筋力やバランス力を高めることをめざすとともに、前期高齢者のうちから運動習慣を身に付けることを支援する、3か月程度で実施する全12回(基本週1回)の教室です。

【開催場所】 大正スポーツセンター

〈住所〉 〒551-0011
大阪市大正区小林東3-3-25

〈TEL〉 06-6555-8402

〈アクセス〉 JR環状線・長堀鶴見緑地線「大正駅」からバスで約10分、「小林」バス停下車徒歩2分(大正警察署東隣)です。

〈駐車場〉 料金: 平日 1回/400円 土日・祝日 1回/600円

