

# シニア運動教室

— 65歳から始める健康づくり運動 —

運動は勧められているけど、ジムなどで運動するには不安。そんな方々に向けて、ボールやイスなどを使った、家庭でもできる簡単な運動を、全8回実施します。3~10名での少人数で実施しますので、安心してご参加いただけます。

～生涯自分の足で歩くために!!～



## 主な流れ

- ① 当日の体調を確認 血圧測定と問診により体調を確認します
- ② 体力に合った運動 ストレッチ/筋力アップ運動/バランスアップ運動 等々
- ③ 次回への目標設定 ご自宅でもできるホームワークの紹介

## 開催期間

10月6日～11月24日 10:45～11:45  
毎週水曜日 全8回 **【強化クラス】**  
¥8,800 (¥1,100<sup>税込</sup> /1回×8)  
【定員人数】10名【最低遂行人数】3名

※都度施設ご利用料は必要となります  
※室内履きシューズをご持参ください

## 参加条件

65歳以上で運動を勧められている方

## 開催会場

大阪市立生野屋内プール3F会議室  
住所：大阪市生野区桃谷 3-8-18  
※申込みは9/24より1F受付にて承ります

## 問合せ先

大阪市立生野屋内プール 【電話番号】06-6731-7381  
新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体



# シニア運動教室

— 65歳から始める健康づくり運動 —

運動は勧められているけど、ジムなどで運動するには不安。そんな方々に向けて、ボールやイスなどを使った、家庭でもできる簡単な運動を、全8回実施します。3~10名での少人数で実施しますので、安心してご参加いただけます。

～生涯自分の足で歩くために!!～



## 主な流れ

- ① 当日の体調を確認 血圧測定と問診により体調を確認します
- ② 体力に合った運動 ストレッチ/筋力アップ運動/バランスアップ運動 等々
- ③ 次回への目標設定 ご自宅でもできるホームワークの紹介

## 開催期間

10月8日～11月26日 11:00～12:00

毎週金曜日 全8回

¥8,800 (¥1,100<sup>税込</sup> /1回×8)

【定員人数】10名【最低遂行人数】3名

※都度施設ご利用料は必要となります

※室内履きシューズをご持参ください

## 参加条件

65歳以上で運動を勧められている方

## 開催会場

大阪市立生野屋内プール3F会議室

住所：大阪市生野区桃谷 3-8-18

※申込みは9/24より1F受付にて承ります

## 問合せ先

大阪市立生野屋内プール 【電話番号】06-6731-7381

新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体









