◆開催日程

第1回目	1月 8日(金) 13:00～14:30	第7回目	2月19日(金) 13:00～14:30
第2回目	1月15日(金) 13:00～14:30	第8回目	2月26日(金) 13:00～14:30
第3回目	1月22日(金) 13:00～14:30	第9回目	3月 5日(金) 13:00～14:30
第4回目	1月29日(金) 13:00～14:30	第10回目	3月12日(金) 13:00～14:30
第5回目	2月 5日(金) 13:00～14:30	第11回目	3月19日(金) 13:00～14:30
第6回目	2月12日(金) 13:00～14:30	第12回目	3月26日(金) 13:00～14:30

◆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

大阪市立此花スポーツセンター

（住所）
大阪市此花区西九条6－1－27

（アクセス）
ＪＲ・阪神「西九条」駅から徒歩10分



【施設外観】



Googleより出典

申込は此花スポーツセンター受付までお越しください！お電話でも予約は可能です。

此花スポーツセンター　TEL(06)6465-5800