

自分の足で。いつまでも。おでかけ応援運動

65歳からの 運動教室



楽しく運動したい方を
募集しています

- ✓ 東成区在住の方
- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 介護認定を
受けられていない方
- ✓ 介護認定申請中結果
まちでない方
- ✓ 健康状態に問題がない方
(医師から運動を許可
されている方)

- ★ 選べる2コース
- ★ 理学療法士や健康運動指導士などが講師
- ★ 看護師や保健師などによる見守りサポート

みなさまの声

スッと立ち上がれる
ようになりました！

目覚めがスッキリと
するようになり
外出する習慣が
つきました

週1回
ここへ来るのが
楽しみです

見学 受付中

お申込は下記までお電話ください

社会福祉法人

大阪市東成区社会福祉協議会

〒537-0013

大阪市東成区大今里南3丁目11番2号

近鉄「今里」駅より徒歩3分



06-6977-7092

(介護予防直通) 月曜日～金曜日 9:00～17:00





介護予防教室

実施場所：東成区在宅サービスセンター内

実施時間：各コース 10:00~11:30

参加対象

- ・東成区在住
- ・65歳以上
- ・要支援・要介護申請を受けていない
- ・要介護認定申請中や結果待ちでない
- ・かかりつけ医に運動を許可されている

しっかり体を動かしたい方へ

マシンを使った運動教室

3F トレーニングルーム

1回90分
各コース(火・水・金)
定員12名



内容：筋力向上運動やストレッチなど(準備運動→マシン→整理体操)

各コース料金 **8,400円** (1回あたり700円×12回)

- 料金は初回に一括集金
- 申込はいずれか1コースのみ
- サポートプログラムとの同時受講可能

クール	月	火曜日コース	水曜日コース	金曜日コース	締切日	抽選日
		講師：山田 めぐみ	講師：椿原 一美	講師：中原 英雄		
第1クール	4月	14.21.28	15.22	17.24	R8 3/6 (金)	R8 3/9 (月)
	5月	12.19.26	13.20.27	1.8.15.22.29		
	6月	2.9.16.23.30	3.10.17.24	5.12.19.26		
	7月	7	1.8.15	3		
第2クール	9月	1.8.15.29	2.9.16.30	11.18.25	R8 6/5 (金)	R8 6/8 (月)
	10月	6.13.20.27	7.14.21.28	2.9.16.23.30		
	11月	10.17.24	4.11.18.25	6.13.20.27		
	12月	1				
第3クール	12月	15.22	9.16.23	11.18.25	R8 10/ 23 (金)	R8 10/ 26 (月)
	1月	12.19.26	13.20.27	8.15.22.29		
	2月	2.9.16	3.10.17.24	5.12.19.26		
	3月	2.9.16.23	3.10	5		

申し込み方法

申し込み

電話にて受付。
職員が現在の健康状態を確認します。

見学・体験

初めて申し込みされる方は見学・体験ができます。

抽選

申し込みの状況により続けて受講できない場合があります。

運動開始

専門トレーナーのアドバイスを受けながら運動します。マシンを使用したコースでは血圧・体重を毎回測定します。

今の健康状態を維持したい方へ

サポートプログラム

2F ボランティアセンター

1回90分
各コース(月・木)
定員20名程度



内容：椅子に座りながらボール体操・立位での運動・歩き方講座など

各コース料金 **3,500円** (1回あたり500円×7回)

- 料金は初回に一括集金
- 月・木コース同時受講も可能(併用の場合7,000円)
- マシンとの同時受講可

クール	月	月曜日コース	木曜日コース	締切日	抽選日
		講師：戸田 直子	講師：東田 馨子		
第1クール	4月	13.27	16	R8 3/13 (金)	R8 3/16 (月)
	5月	11.25	7.21		
	6月	8.22	4.18		
	7月	13	2.16		
第2クール	9月	7.14.28	3.17	R8 6/12 (金)	R8 6/15 (月)
	10月	5.26	1.15.29		
	11月	9.30	5.19		
	12月				
第3クール	12月	7.14	3.17	R8 10/30 (金)	R8 11/2 (月)
	1月	18	7.21		
	2月	8.22	4.18		
	3月	1.8	4		



お電話にて受付します

社会福祉法人
大阪市東成区
社会福祉協議会

介護予防事業

06-6977-7092

月～金
9:00~17:00