

令和8年度

筋トレパワーアップ 道場

～磨こう！続けよう！いつまでも歩けるカラダづくり～

外出時に転倒不安を軽減し、いつまでも自分の足で元気に外出できることを目的とした講座です。筋力テストや自宅でも継続できる筋力テストや自宅でも継続できる筋力アップの体操を行います。



日時

令和8年10月8日(木) (受付は10時～)
午前10時30分～正午

場所

ノーブデンス西区民センター
(西区北堀江 4-2-7)

費用

無料

講師

健康運動指導士 はせがわ つかさ
長谷川 司氏

内容

- ・ 食生活・生活リズム・運動習慣のお話
- ・ 筋力テスト ・筋肉体操
- ・ 自宅運動チェックリストの説明

対象

区内在住60歳以上で
医師から運動制限を受けていない方

持ち物

動きやすい服装・靴でお越しください。
飲み物・スポーツタオル

申込

電話・FAX・窓口・申し込みフォームにて受付
申し込み期間: 9月8日(火)午前9時30分～
9月30日(水)午後5時まで



定員

60名 (先着順)



申し込みフォーム

マッスル！

【申込み・問合せ】

大阪市西区社会福祉協議会 (西区新町 4-5-14 西区役所合同庁舎6階)



06-6539-8075



FAX 06-6539-8073

問合せ時間: 平日 午前9時～午後7時 土曜 午前9時～午後5時30分(日・祝日休み)

