

無料

とよなか出張 フィットネスのご案内

メニュー紹介

専門スタッフがあなたの健康づくりをサポートします！
この機会に利用してみませんか？

メニュー	こんな方に オススメ	内容・効果
1 健康運動体操 	高齢者の方	無理のない筋トレ・ストレッチで、健康的な身体づくりを行います。姿勢改善・転倒予防等、様々な効果が期待できます。
2 筋トレ 	筋力不足を 感じている方	主に自体重を用いて、全身の筋肉を鍛えます。ご自宅でも出来る内容をご紹介しますので、継続して行っていると、筋力がアップし日常生活が過ごしやすくなります。
3 ストレッチ 	身体の硬さを 感じている方	関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を取り入れた軽い運動を行います。姿勢が改善したり、疲労回復がしやすくなったりします。体力に自信のない方も無理なく行えます。
4 エアロビクス 	日頃すぐに 息が切れて しまう方	リズムに合わせて楽しく身体を動かします。心肺機能が向上し、日常生活で疲れにくくなります。体力に自信のない方も無理なく行えます。
5 ヨガ 	リラックス したい方	ゆったりとした動きで、呼吸に合わせてエクササイズを行います。ストレスを和らげ、柔軟性やバランス力、体幹を強化し、心身の健康を養う効果が期待できます。
6 ピラティス 	姿勢バランス が気になる方	しなやかに美しい身体を作り、自分の身体を正しくコントロールし、機能的な美しさを目指します。動作のくせや姿勢をリセットしたい方におススメです。
7 体幹トレーニング 	お腹周りが 気になる方	腹筋、背筋、臀部を集中的にトレーニングを行います。初心者の方でも無理なく行え、姿勢改善等、様々な効果が期待できます。

ご利用について

対 象 者	①～④をすべて満たすことが条件です。 ① 市内在住もしくは在学、在勤の市民グループ・地域団体等のメンバー ② 原則として18歳以上 ③ 10人以上 ④ 会場を準備できること
日 時	平日・土曜日の9時～20時（19時開始まで） 令和9年（2027年）3月31日まで ※日曜・祝日および年末年始除く
所 要 時 間	概ね60分程度
利 用 回 数	年度内1回
そ の 他	● 「フレイルチェック票」と「実施後アンケート」を当日配布し、参加者全員に記入していただきます。 ● その他お困りの点などありましたら、専門スタッフに気軽にご相談ください。

お申込の流れ

電子申込システム、または電話でお申込。
 ※希望日の約1か月前までにお申し込みます。
 ※実施日の希望日時は、第3希望までお願いします。

☎ 06-6152-7358（健康推進課 健康支援係）



▲お申込はこちら

担当者（コナミスポーツ）から申込担当者様へ連絡し、日時や要望等を調整

とよなか出張フィットネス実施

※フレイル予防セミナー（栄養・口腔編）もあります

詳しくはこちら▶



＼働く世代にも知ってほしい！/ フレイル※を予防しましょう！

転倒、体重減少、疲れやすい……気になる症状はありませんか？
 市ホームページで詳細を確認できます！

※フレイル（虚弱）とは、健康な状態と介護が必要になる状態の中間を意味します。



豊中市健康医療部 健康推進課 健康支援係 ☎561-0881 豊中市中桜塚4丁目11番1号

☎ 06-6152-7358 ✉ kenkoushien@city.toyonaka.osaka.jp

