



おおさか健康マイレージ
アスマイル

お家でできる

100
歳まで歩こう

いえ
家トレ

2025 年
8/21(木)
9:45~11:45
(9:30~受付開始)

会場：味舌体育館（1階第一体育室）

お申込方法

締切：8月18日(月)17時

①電話申込

☎06-7507-2746

②窓口申込

味舌体育館事務所窓口

味舌体育館 1階受付

【受付時間】休館日を除く9時~17時

③ネット申込



参加費 無料

涼しい体育館で
身体を動かそう!

定員 60名(先着)



イベントプログラム

9:45~10:00

講師・スタッフ紹介等

10:00~10:15

講座

もっとからだの背面にある筋肉を使おう！

10:15~11:30

実技

- ①動く前の体操
 - ・大腿筋膜張筋のストレッチ
 - ・中殿筋のトレーニング
 - ・腸腰筋のトレーニング
 - ・巻き肩、猫背矯正ストレッチ
- ②自宅でできる歩くための筋トレ
- ③おしりと太もも裏を使う歩行練習
- ④からだの正中線に体重を乗せる歩行練習
- ⑤おわりのストレッチ

11:30~11:40

質疑応答

11:40~11:45

アンケート・イベント終了

講師



味舌・味生体育館 専属トレーナー

高橋 弘幸 先生

- ・全米アスレティックトレーナー協会認定 ATC(認定アスレティックトレーナー)
- ・オーストラリアソフトボール女子 ナショナルチームトレーナー (2020年東京オリンピック開催以来)

持ち物

- ・室内用シューズ
- ・タオル・飲み物



動きやすい服装でご参加ください

会場アクセス

味舌体育館（駐輪場あり）

〒566-0023 大阪府摂津市正雀1丁目1-6
☎:06-7507-2746

- 阪急正雀駅から徒歩約9分
- 大阪モノレール摂津駅から徒歩約17分

駐車台数には限りがあります。徒歩、自転車もしくは公共交通機関で会場へお越し下さい



主催：摂津市保健福祉課

共催：株式会社エスエスケイ・いきいき体操の会