

ゲームで楽しく  
健康づくり!

認知予防や健康度アップに!

# ATCエイジレスセンターの 高齢者向け無料運動プログラム

主催：公益財団法人大阪産業局（公募事業採択事業）

参加者  
募集中

楽しみながら健康づくりを始めませんか?  
お気軽にご参加ください!



対象

65歳以上の方で、立位・座位での運動が可能な方

期間

2024年10月22日(火)  
～12月20日(金)

定員

30名(先着順)

参加費

無料

- 週2回以上の参加(月曜日を除く)
- 参加時間 ▶ 10時～16時の間で自由選択
- 体験時間 ▶ 約30分

会場

ATCエイジレスセンター

大阪市住之江区南港北2丁目1-10 ATCビル ITM棟11F  
(南港ポートタウン線「トレードセンター前」駅直結)

プログラム  
内容

- ゲーム要素を取り入れた新感覚の運動
- 運動機能測定
  - ▶ 開始時、1ヶ月後、終了時の計3回
  - ▶ 測定項目 ▶ 歩行、バランス、立ち座り
- 終了後、「総合評価表」を進呈

特典

- 期間中、理学療法士による無料相談会を開催
- あなたに合った健康アドバイス等が受けられます



まずは、事前説明会 & 体験会にご参加ください!

事前説明会 & 体験会

日時 ▶ 2024年10月18日(金)  
10時30分～12時  
受付: 10時～11時30分まで  
場所 ▶ ATCエイジレスセンター

お問い合わせ & お申し込み

ATCエイジレスセンター  
電話 ▶ 06-6615-5123  
HP ▶ <https://www.ageless.gr.jp>



みんなで考える未来の街プロジェクト 「咲洲テック・ラボ・プログラム2024」公募事業

公募

主催 ▶ 公益財団法人大阪産業局  
協力 ▶ 中小・スタートアップ出展企画推進委員会  
共催 ▶ 咲洲プレ万博実行委員会

公募採択  
事業者

事業主催 ▶ ATCエイジレスセンター  
事業推進・協力団体 ▶ TANOTEC株式会社・森ノ宮医療大学  
事業運営管理 ▶ TEQS(ソフト産業プラザ)  
後援 ▶ 大阪市住之江区役所