



【対 象】 65 歳以上の羽曳野市民（令和 7 年 7 月 1 日時点）

※ただし、医師から運動制限を受けている方、ご自身で来所できない方を除く。※新規利用者を優先します。

【申 込】 5 月 7 日(水)～ 16 日(金)（平日 9:15 ～ 17:00 休館日：土日祝） 1 人 1 講座（第 3 希望まで記入可）

文化プログラムは①～⑨と併用可、LIC ウェルネスゾーンに来館申込。代理申請可（三親等の親族まで）

【当選発表】 6 月 2 日(月)～ 6 月 6 日(金) LIC ウェルネスゾーン入口横・市ウェブサイトに掲載。

■スケジュール表 定員各 15 人 ※ロコモ予防:運動器（骨、関節、筋肉など）の機能低下などにより日常生活に制限や支障をきたす状態を防ぐ。

|    | 月                                                    | 火                             | 水                                                | 木                          | 金                                         |
|----|------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|
| 午前 | ①ラララサーキット<br>9:15 ～ 10:45                            | ⑪膝痛・腰痛改善クラス<br>9:15 ～ 10:45   | ⑨ラララサーキットライト<br>(認知症予防)<br>9:15 ～ 10:45          | ⑫転倒予防クラス<br>9:15 ～ 10:45   | ⑦ラララサーキット<br>9:15 ～ 10:45                 |
|    | ⑮サーキットトレーニング<br>(1)11:00 ～ 11:45<br>(2)12:00 ～ 12:45 | ②ラララサーキット<br>11:00 ～ 12:30    | ④ラララサーキット<br>11:00 ～ 12:30                       | ⑤ラララサーキット<br>11:00 ～ 12:30 | ⑩ラララフィット<br>(ロコモ予防※)<br>11:00 ～ 12:30     |
| 午後 | ⑧ラララサーキットライト<br>(認知症予防)<br>13:30 ～ 15:00             | ③ラララサーキット<br>13:30 ～ 15:00    | ⑬サーキットトレーニング<br>(1)13:30 ～ 14:15(2)14:30 ～ 15:15 | ⑥ラララサーキット<br>13:30 ～ 15:00 | ⑳やさしいクラフト教室<br>㉑おもしろ仏像教室<br>13:30 ～ 15:00 |
|    | ⑬骨盤体操<br>15:15 ～ 16:30                               | ⑭レッツ筋力トレーニング<br>15:15 ～ 16:15 | ⑮元気体操<br>15:30 ～ 16:30                           | ⑯リズム運動<br>15:15 ～ 16:30    | ⑰リラックスヨガ<br>15:15 ～ 16:30                 |

■プログラム紹介（参加費無料） 星の数が多いほど、運動強度が高くなります。

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①～⑦ラララサーキット ★★★<br>マシンを使った筋力トレーニングと、椅子に座って行う有酸素運動のリズム体操を交互に行います。                            | ⑭レッツ筋力トレーニング ★★<br>チューブを利用し、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニング。                                                                                                                                                                                                                          |
| ⑧⑨ラララサーキットライト（認知症予防）★★<br>椅子に座って行うリズム体操プログラム。体も脳も活性化させ認知機能向上を目指します【1クール1回：歯科衛生士・管理栄養士による講話】 | ⑮元気体操 ★<br>筋トレで筋力の向上、脳トレで認知機能の向上、お口の体操で口腔機能を改善する総合体操です。                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑩ラララフィット（ロコモ予防）★<br>日常生活の動作に必要な筋肉を鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体力づくりを目指します。                          | ⑯リズム運動 ★★★<br>リズムにのって有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。                                                                                                                                                                                                                               |
| ⑪膝痛・腰痛改善クラス ★★<br>膝痛や腰痛の予防・改善に必要な筋力トレーニングを行います。【月1回：理学療法士による下肢筋力の測定】                        | ⑰リラックスヨガ ★<br>ヨガは自律神経を整え心と体の健康を支える効果があります。初めての方でも気軽にご参加できます。                                                                                                                                                                                                               |
| ⑫転倒予防クラス（筋トレ・バランス力強化）★★<br>足底のバランス向上や筋力トレーニングを行い転ばない体づくりを目指します。                             | ⑱⑲サーキットトレーニング ★★★<br>DVD による、マシンと有酸素性運動を組み合わせたトレーニング。<br>【1コマ45分 準備体操・サーキット2セット・整理体操】                                                                                                                                                                                      |
| ⑬骨盤体操 ★★<br>ミズノオリジナルツールを使用し、年齢と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。                                       | 文化プログラム（①～⑨との併用可）<br>㉑やさしいクラフト教室 折り紙・紙テープ・廃材などを利用して、製作します。<br>【とき】7月4日・18日、8月1日・15日、9月5日・19日 13:30 ～ 15:00<br>【持物】はさみ・のり・筆記用具 【講師】瀧田幸子<br>㉒おもしろ仏像 仏像の素朴な疑問を解説し、仏像鑑賞をより楽しめる講座。形や見分け方を通じて仏像の心を読み解きます<br>【とき】7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日・26日 13:30 ～ 15:00<br>【講師】仏像ナビゲーター 樋口 隆秀 |