

# LICウェルネスゾーン

2026年 4月期(4月～6月)受講生募集!

4/1(水)スタート!

## LICウェルネスゾーンとは

高齢者の方を対象とした運動プログラムを展開し、市民の皆様が身近な場所で気軽に運動に取り組むきっかけとなる場所を提供しています。LICウェルネスゾーンを利用される皆様、運動を通じて健康の維持・増進に取り組むことで介護予防に繋がり、住み慣れた場所で自分らしい暮らしをいつまでも続けることを目的としています。



参加費は  
**無料**

※3ヶ月で1クール。  
3ヶ月ごとに募集。

プログラムの時間が80分に統一となります。  
(サーキットトレーニングを除く)

## プログラム・スケジュール表

時間	月	火	水	木	金
9:15 9:30	<b>1</b> ラララサーキット 9:15～10:35 定員15名	<b>11</b> 膝痛・腰痛改善クラス 9:15～10:35 定員15名	<b>9</b> ラララサーキット・ライト(認知症予防) 9:15～10:35 定員15名	<b>12</b> 転倒予防クラス(筋トレ・バランス力強化) 9:15～10:35 定員15名	<b>7</b> ラララサーキット 9:15～10:35 定員15名
11:00 11:30	<b>8</b> ラララサーキット・ライト(認知症予防) 11:00～12:20 定員15名	<b>2</b> ラララサーキット 11:00～12:20 定員15名	<b>3</b> ラララサーキット 11:00～12:20 定員15名	<b>5</b> ラララサーキット 11:00～12:20 定員15名	<b>15</b> 元気体操 11:00～12:20 定員15名
13:00	← カンファレンス →				文化プログラム →
13:30 14:00	<b>10</b> <b>NEW</b> 筋トレ&ストレッチ 13:15～14:35 定員15名	<b>19</b> サーキットトレーニング ①13:15～14:00 各定員 ②14:15～15:00 15名	<b>4</b> ラララサーキット 13:15～14:35 定員15名	<b>6</b> ラララサーキット 13:15～14:35 定員15名	<b>20</b> やさしいクラフト教室 4/3.17, 5/1.15, 6/5.19 <b>21</b> のどを鍛える健康声磨き®講座 4/10.24, 5/8.22, 6/12.26 13:15～14:35 各定員15名
15:00 15:30	<b>18</b> サーキットトレーニング ①15:00～15:45 各定員 ②16:00～16:45 15名	<b>14</b> レッツ筋力トレーニング 15:15～16:35 定員15名	<b>16</b> リズム運動 15:00～16:20 定員15名	<b>13</b> 骨盤体操 15:00～16:20 定員15名	<b>17</b> リラックスヨガ 15:00～16:20 定員15名
16:00 16:30					

## プログラム紹介

### 1～7 ラララサーキット

マシンを使った筋力トレーニングと、椅子に座って有酸素運動のリズム体操を交互に行います。  
運動強度★★★★★



### 8 9 ラララサーキット・ライト(認知症予防)

頭と体の両方を使い、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。(歯科衛生士・管理栄養士による講話各1回)  
運動強度★★★★



### 10 NEW 筋トレ&ストレッチ

運動不足解消を目的とした、筋トレとストレッチを行います。  
運動強度★★★



### 11 膝痛・腰痛改善クラス

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。  
(1回 理学療法士による痛みや可動域の評価)  
運動強度★★★



### 12 転倒予防クラス(筋トレ・バランス力強化)

ミズノオリジナルツールを使用し、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。(1回 理学療法士による下肢筋力の測定)  
運動強度★★★



### 13 骨盤体操

ミズノオリジナルツールを使用して、骨盤を整え体のバランス改善を目指します。  
運動強度★★★★



### 14 レッツ筋力トレーニング

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を行います。  
運動強度★★★★★



### 15 元気体操

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。  
運動強度★★★



### 16 リズム運動

リズムに合わせて有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。皆で楽しく体を動かしませんか?  
運動強度★★★★★



### 17 リラックスヨガ

ヨガは自律神経を整えて、心と体の健康を支える効果があります。初めての方にも、気軽に参加いただけます。  
運動強度★★★



### 18 19 サーキットトレーニング

DVDによる、マシンと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングを実施します。1コマ/45分  
・準備体操  
・サーキット2セット  
・整理体操  
運動強度★★★★★



### 20 やさしいクラフト教室

折り紙やコピー用紙等を使用し季節感のある作品を楽しく作りましょう。指先を使用することで脳活性効果があります。  
持ち物:はさみ・のり  
講師:瀧田 幸子  
4/3.17  
5/1.15  
6/5.19

### 21 のどを鍛える健康声磨き®講座

呼吸法や発声法を改善し、表情筋ストレッチや脳トレ滑舌など実践的なトレーニングで、楽しく健康に喉と声を鍛えます。  
講師:染川 かず子  
一般社団法人日本声磨き普及協会 認定インストラクター  
4/10.24, 5/8.22  
6/12.26  
13:15～14:35

# MCIをご存知ですか？

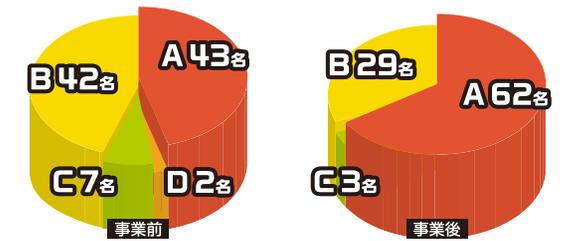
MCIとは健常な状態から認知症を発症するまでの状態と考えられ、認知症予備軍と言われています。そのまま放置すると約5年でその半数近くが認知症に移行してしまうと言われていますが、この段階で適切な予防を行うことで、認知症の発症を防いだり遅らせたりできることが研究で明らかになっています。今回、LICウェルネスゾーンのラララサーキットに半年間通った約100名を対象に、MCIリスクをAからDの4段階で評価する「MCIスクリーニング検査プラス」を実施し、MCIリスクの変化を検証しました。



# 毎週通ったら86%の方のMCIリスクが低減しました

検査結果は、Aが大幅に増え、またC・Dの方は全員改善しました(右図参照)。特に、血管の健全性に関わるタンパク質の改善が顕著でした。筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行うプログラムが、血流改善効果に働き、全身の血管の健全性を高めた可能性があると考えられます。

図1:総合結果 (A・B: 低リスク C: 中リスク D: 高リスク)



1回目と2回目のMCIスクリーニング検査プラスの検査結果を比べると、86%の方がリスク値が改善しました。特にラララサーキットに2回以上参加されている方のリスク値も低く、通い続ければMCIのリスクを減らせる可能性が高いことが伺えました。MSIスクリーニング検査プラス開発者 内田和彦(医師)

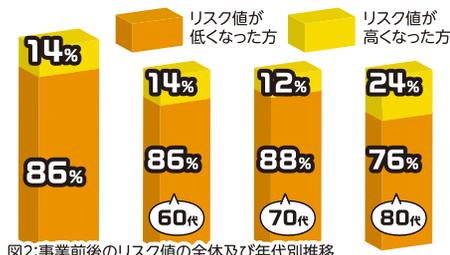


図2:事業前後のリスク値の全体及び年代別推移

## 利用者様の喜びの声!



運動習慣が付き、日常動作がスムーズに行えるようになりました。

生活にハリが出て毎日楽しく過ごすことが出来るようになりました。

つまずきや転倒がなくなりました。



## LICウェルネスゾーン

TEL:072-958-0711

〒583-0854 大阪府羽曳野市軽里1-1-1 LICはびきの内 LICウェルネスゾーン

平日(祝日除く) 9:00~17:00

運営受託者 ミズノスポーツサービス(株)

運営委託者 羽曳野市地域包括支援課  
TEL.072-947-3825(直通)  
平日(祝日を除く)9:00~17:30



### お申込方法

**対象** 65歳以上の羽曳野市民の方  
※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

**申込期間** 2月2日(月)~2月13日(金)《平日》9時15分~17時

**申込方法** LICウェルネスゾーンに**来館**にて文化プログラムと運動プログラムの併用でのお申し込みが出来ます。申込受付後の変更はできませんのでご注意ください。

**当選発表** 3月2日(月)~ LIC ウェルネスゾーン入口横・市ウェブサイトに掲載。

切り取らずにこのままお持ちください

## 施設控え

下記の太線内をご記入ください。(用紙は切り取らずにこのままお持ちください)

申込みたいプログラム番号	運動プログラム	第1希望	第2希望	第3希望	文化プログラム	第1希望	第2希望	抽選番号
フリガナ								男・女
氏名								
生年月日	年	月	日	令和8年 4月1日時点	歳			
住所	〒583-羽曳野市							
電話番号								
携帯番号								

## お客様控え

こちら控えの抽選番号でご確認ください。

運動プログラム	第1希望	第2希望	第3希望	文化プログラム	第1希望	第2希望	抽選番号
							氏名

申込受付後の変更はできませんのでご注意ください。

## 当選発表

3月2日(月)9時~

LICウェルネスゾーンのホームページはこちらから▶



当選された方は、手続きの為に一度ご来館ください。【期間】3月2日(月)~3月6日(金)

※この度、お客様から頂戴いたします個人情報は『LICウェルネスゾーン新規受講生抽選』に活用させていただきます。また、それらの諸連絡を実施するにあたり『LICウェルネスゾーン』と『ミズノスポーツサービス(株)』で厳重に管理させていただきます。※抽選は新規者が優先になります。

### 持ち物

- 飲み物(水・お茶等)
- 室内シューズ
- タオル
- 運動のできる服装
- 事前にお渡しした申込書・健康アンケート