

LICウェルネスゾーン

2026年7月期(7月~9月)受講生募集
7月1日スタート! 場所: LICはびきの<@あり>

対象 65歳以上の市民(令和8年7月1日時点)で、
医師による運動制限のない方、自身で来所できる方

申込方法 5月7日(木)~15日(金)に本施設に来館

当選発表 6月1日(月)~5日(金)に本施設・市ウェブサイトに掲載
※新規者優先 ※★の数が多しほど運動強度が高くなります。



	月	火	水	木	金
午前	9:15 9:15~10:35 ★★★★★ ①ララサーキット ※下記(左)参照	9:15~10:35 ★★★☆☆ ⑪膝痛・腰痛改善クラス 膝や腰の悩みにアプローチします	9:15~10:35 ★★★★☆ ⑨ララサーキット・ライト ※下記(中央)参照	9:15~10:35 ★★★☆☆ ⑫転倒予防クラス 転ばない体を目指します	9:15~10:35 ★★★★★ ⑭ララサーキット ※下記(左)参照
	10:35 11:00 11:00~12:20 ★★★★☆ ⑧ララサーキット・ライト ※下記(中央)参照	11:00~12:20 ★★★★★ ②ララサーキット ※下記(左)参照	11:00~12:20 ★★★★★ ③ララサーキット ※下記(左)参照	11:00~12:20 ★★★★★ ⑤ララサーキット ※下記(左)参照	11:00~12:20 ★★★☆☆ ⑮元気体操 ※下記(右)参照
午後	13:15 13:15~14:35 ★★★☆☆ ⑩筋トレ&ストレッチ 日常生活の動作に必要な筋力づくり	(1) 13:15~14:00 (2) 14:15~15:00 ★★★★★ ⑯サーキットトレーニング DVDでマシンと有酸素運動を交互に行います	13:15~14:35 ★★★★★ ④ララサーキット ※下記(左)参照	13:15~14:35 ★★★★★ ⑥ララサーキット ※下記(左)参照	13:15~14:35 ★★★★★ ⑭やさしいクラフト教室 7月3・17、8月7・21、9月4・18 ⑰喉を鍛える健康声みがき講座 7月10・24、8月14・28、9月11・25
	14:35 15:00 15:15 (1) 15:00~15:45 (2) 16:00~16:45 ★★★★★ ⑮サーキットトレーニング DVDでマシンと有酸素運動を交互に行います	15:15~16:35 ★★★★☆ ⑭レッツ筋肉トレーニング チューブを利用し、体幹や脚力などを強化します	15:00~16:20 ★★★★☆ ⑬リズム運動 リズムに合わせて有酸素運動筋トレを行います	15:00~16:20 ★★★☆☆ ⑬骨盤体操 骨盤周辺を強化します	15:00~16:20 ★★★☆☆ ⑰リラックスヨガ 自律神経を整え、心身の健康を支えます。初めての方にもおすすめ

①~⑦ ララサーキット

マシンを使った筋トレ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。



⑧⑨ ララサーキット・ライト(認知症予防)

筋トレと椅子に座って行うリズム体操。体も脳も活性化させ認知機能向上を目指します。



⑩筋トレ&ストレッチ

日常生活の動作に必要な筋力づくり



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。



⑫転倒予防クラス

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。



⑬元気体操

筋力・認知・口腔機能を改善する体操を行います。



【予約・申込】 LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711 / 【事業に関すること】 高齢福祉介護課 ☎072-947-3825

GoGo ウェルネス(介護予防自主支援事業)参加者募集

運動機器を使用した筋トレと有酸素運動交互に繰り返すサーキットトレーニングや自重の筋トレを行います。DVDを見ながら進めるため特別な知識は不要で、サポーターは見守りや進行を通して地域の人の健康づくりを支えます。



参加者募集 / 身体を動かして楽しく健康づくり

とき 平日 9:30 ~ 16:30 内で毎週1時間程度
(曜日や時間は施設により異なります)

場所 各生きがいサロン
(住所・連絡先は15ページ参照)

対象 ・市内在住の65歳以上の人
・医師から運動制限を受けていない人
・ご自身で来所できる人

申込 直接各サロンに問い合わせ

サポーター募集 / 地域の皆さんと一緒に活動しませんか

とき 5月22日(金)・29日(金) 13:30 ~ 15:00

場所 恵我之荘コミュニティセンター(恵我之荘5-1-3)

対象 ・40歳以上の市内在住で講座を2日間受講可能な人
・医師から運動制限を受けていない人
・介護予防教室に理解がありサポーターの役割を担える人

申込 高年生きがいサロン5号館(☎072-931-6010)

講師 ミズノスポーツサービス株式会社 平田律子

※参加者として活動するにはクラスの収容人数により待機者登録の上お待ちいただくことがあります。
※サポーター希望者が参加者として活動したい場合は優先します。

