

LICウェルネスゾーン

健康づくり・介護予防のため、ミズノが独自に開発した"ラララサーキット"に加え新しいプログラムが登場!

対象 40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
および4月期(4月~6月)、7月期(7月~9月)、10月期(10月~12月)
を受講している方は ご利用いただけません。

①番から⑧番 → 65歳以上(令和2年1月1日現在)の方

⑨番から⑬番 → 40歳以上(令和2年1月1日現在)の方 [65歳以上も可]

申込期間 11月1日(金)~18日(月) 平日9:15~17:00

申込方法 LICウェルネスゾーンに来館申込 ※代理可・電話不可

・多数の場合は抽選 ・おひとり様一口のみ

・受講の決定は12月10日(火)9:00からウェブサイトに掲載、

LICウェルネスゾーン入口横に掲示(当選結果のお電話でのお問い合わせはご遠慮ください)

・受講のキャンセルは11月末までにご連絡ください

<申込用紙配布場所>

LICウェルネスゾーン(LICはびきの内)、地域包括支援課(市役所別館1階⑧窓口)

※市ウェブサイト、LICウェルネスゾーンウェブサイトからダウンロードできます。

~利用方法が変わります~

- ・2019年度より、LICウェルネスゾーンのプログラム受講は年度単位で1回限りとなります。
- ・3月末までの受講履歴を一度リセットし、全ての方を新規受講者とします。
- ・プログラム受講修了後は、続けてはびきのウェルネス東部教室フォローアップに参加できます。

※申込は来館での応募になります。



LICウェルネスゾーン QRコード

■プログラム・スケジュール表 <1月6日(月)スタート> (プログラム①~⑧は65歳以上の方対象、⑨~⑬は40歳以上の方対象)

月	火	水	木	金
①ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式)	③ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式)	⑤ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14名
⑨-1メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)定員14名		⑨-2メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)		⑧頭と体の若返り体操 11:00~12:00 (週1回コース)定員12名
⑥ラララフィット(膝強化コース) 13:00~14:00 定員12名	②ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員14名	⑦ラララサーキットライト 13:00~14:00 (週1回コース)定員12名	④ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員14名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 12:30~17:00 (フリーサーキット形式)
はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式)	⑩Let's筋力トレーニング 14:45~15:45 (週1回コース)定員12名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式)	⑫骨盤体操(骨盤底筋) 14:45~15:45 (週1回コース)定員14名	
	⑪コツ骨体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員12名		⑬ノビ伸体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員12名	

■プログラム紹介

<p>①~⑤ラララサーキット (週1回コース)</p> <p>マシンとグッズを使い、歩行・バランス能力や関節にアプローチする介護予防プログラム。 健康づくり・介護予防のためにミズノが独自に開発した"ラララサーキット"</p>	<p>⑥ラララフィット <膝強化コース></p> <p>膝を強くしたい方向にトレーニングをおすすめのトレーニング。</p>	<p>⑦ラララサーキットライト</p> <p>左右の上肢・下肢を複合的に動かす。複合的に動かす能力を向上させます。</p>	<p>⑧頭と体の若返り体操</p> <p>頭で考えながら体を動かす。脳と身体を両方に同時に刺激を与える体操です。</p>	
<p>⑨メタボサーキット (週2回コース)</p> <p>有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせ。※市の特定保健指導を受けている方優先</p>	<p>⑩Let's筋力トレーニング</p> <p>自身の体重を利用して、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニングです。</p>	<p>⑪コツ骨体操</p> <p>チューブを使って骨格筋を鍛え、筋力アップを目指します。</p>	<p>⑫骨盤体操<骨盤底筋></p> <p>老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。</p>	<p>⑬ノビ伸体操</p> <p>骨格体操とヨガのポーズを組み合わせることで関節の動きをスムーズにします。</p>

<問合せ> ● LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711 ● 地域包括支援課 ☎072-947-3825 (直通)