

# はびきのウェルネス中部教室

令和2年  
1月10日(金)

【場所】中央スポーツ公園管理棟

費用無料

教室スタート!

介護予防事業「はびきのウェルネス」を開設します。  
身近な場所で運動習慣を身につけていただけるお手伝いをいたします。

「デジタルミラー」を導入!

【対象】40歳以上の市民(令和2年1月1日時点)

- ・自力で来所、運動できる方
- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・はびきのウェルネス東部教室及び西部教室の

フォローアップ事業へ登録のない方

※LICウェルネスゾーンプログラム及び  
はびきのウェルネス西部教室との併用はできません。

【日程】令和2年1月10日(金)～3月27日(金)(毎週金、全11回)

【時間】①立位のクラス 10:00～11:30  
②座位のクラス 13:00～14:30

【定員】各クラス10人

【申込】12月3日(火)～13日(金)(9:30～17:30、(土)を除く)の  
期間に電話申込(☎080-9180-6095 中部教室専用)

・申込多数の場合は抽選(結果は12月下旬に郵送)



見れる、測れる、  
記録・比較ができる

ミラーを使った測定やトレーニング、  
自身の体重を負荷とする筋カトレーニングと  
ステップを交互に組み合わせた  
サーキットトレーニング

体験会実施 ※事前予約不要

【日程】12月13日(金) 【時間】10:00～11:30の間

【持物】室内シューズ、飲み物、タオル

<問合せ> 地域包括支援課 ☎072-947-3825(直通)

# はびきのウェルネス西部教室

令和2年1月期  
(1月～3月)

【場所】陵南の森生きがい情報センター

費用無料! 受講生募集!

【対象】40歳以上の市民(令和2年1月1日時点)

- ・自力で来所、運動できる方
- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・はびきのウェルネス東部教室及び西部教室のフォローアップ事業へ登録のない方

※LICウェルネスゾーンプログラム及び  
はびきのウェルネス中部教室との併用はできません。

【日程】令和2年1月6日(月)～3月23日(月)(毎週月、全10回)

【時間】①立位のクラス 10:30～11:45  
②座位中心のクラス 13:00～14:15

【定員】各クラス10人

【申込】12月3日(火)～13日(金)(開設日の下記時間帯、(土)を除く)の期間に  
西部教室まで電話申込(☎090-9889-9583 西部教室専用)、  
または来所にて直接申込

<開設日> (月)10:00～14:15 (火)10:00～15:00  
(水)10:00～16:00 (木)10:00～12:00

・申込多数の場合は抽選(結果は12月下旬に郵送)

<抽選時の優先順位について>

- ①教室に初めて参加する方
- ②教室に初めて参加するが、LICウェルネスゾーンの受講履歴がある方
- ③教室受講履歴がある方

体験会実施 ※事前予約不要

【日程】12月9日(月)

【時間】14:30～15:30の間

【持物】室内シューズ、飲み物、タオル



運動機器を利用した  
「無酸素運動」と  
座位または立位で  
ステップする「有酸素運  
動」を組み合わせた  
サーキットトレーニング!



<問合せ> 地域包括支援課 ☎072-947-3825(直通)