

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”に加え介護予防リーダー養成講座が登場!

対象 40歳以上の羽曳野市民の方。

今年度(平成31年4月~令和2年3月)受講履歴のない方。

※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はご利用いただけません。

①番から⑦番 → 65歳以上(令和2年4月1日現在)の方

⑧番から⑫番 → 40歳以上(令和2年4月1日現在)の方 [65歳以上も可]

申込期間 2月3日(月)~26日(水) 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3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2月末までにご連絡ください

~利用方法について~

・LICウェルネスゾーンのプログラム受講は年1回です。(介護予防リーダー養成講座は受講回数に含みません)

・プログラム受講修了後は、はびきのウェルネス東部教室フォローアップに参加することができます。

※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

<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。

■プログラム・スケジュール表 <4月1日(水)スタート> (プログラム①~⑦は65歳以上の方対象、⑧~⑫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
⑧-1メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)定員14名		⑧-2メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)		⑨Let's筋力トレーニング 11:00~12:00 (週1回コース)定員14名
⑥ラララフィット(膝強化コース) 13:00~14:00 定員12名	NEW 介護予防リーダー養成講座 12:50~14:20 定員10名 ※詳細はP7を参照ください。	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)	②ラララサーキット 14:30~16:00 (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 14:15~17:00 (フリーサーキット形式)	⑩骨盤体操(骨盤底筋) 14:45~15:45 (週1回コース)定員14名	
	⑩コツ骨体操 16:10~17:00 (週1回コース)定員12名		⑫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>膝を強くしたい方に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して、脳力アップを目指します。</p> 	<p>⑧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>⑨Let'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>⑩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>⑪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>⑫ノビ伸体操</p> <p>骨盤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> 	<p>NEW はびきのウェルネス 介護予防リーダー養成講座</p> <p>LICウェルネスゾーンやはびきのウェルネス事業・地域で活動していただける方を養成する講座です。 ※詳細はP7を参照ください。</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)