

日時 / 3月28日(土) 10:00 ~ 15:00 場所 / はびきのコロセアム サブアリーナ

### 1. 「ボルダリング体験」

腕の筋力で登るのではなく、全身を上手く使って登るので筋力のない方でも大丈夫!

【時間】10:00 ~ 15:00

【対象】年少~小学生

※保護者の同伴必要

【定員】なし(予約不要)



### 3. 「ラララサーキットライト」

ミズノオリジナル機能性グッズを使った介護予防プログラムなどの体験会を実施!

【時間】10:00 ~ 15:00 随時

【対象】40歳以上

※医師の運動制限が無い方

【定員】なし(予約不要、入場制限あり)



### 2. 「忍者学校」

カラダ作りに必要な体力と運動発育に必要な36の基本動作を取得し、忍者になりきって運動の潜在能力を引き出します。

【時間】10:00 ~ 11:30

【対象】4歳~新小学3年生

【定員】30名 ※事前申込



### 4. 「親子走り方教室」

正しい姿勢、腕のふり方、スタートの「コツ」などを学ぶトレーニング。速く走る要点を親子で楽しく習得!

【時間】13:00 ~ 14:30

【対象】新小学1年~新小学4年生

※保護者と一緒に参加

【定員】20組40名 ※事前申込



**申込期間** 2月18日(火) 9:30 ~ ※定員になりしだい受付を終了します。

**申込方法** 2.「忍者学校」および4.「親子走り方教室」は、LIC ウェルネスゾーンに来館または電話にて事前申込が必要です。

- **申込先** 〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1 LIC はびきの内 LIC ウェルネスゾーン 多世代交流プログラム 担当まで
- **問合せ** LIC ウェルネスゾーン ☎ 072-958-0711 来館・電話受付時間 平日(土日祝除く) 9:30 ~ 17:00

## はびきのウェルネス 中部教室 体験会!

●介護予防事業「はびきのウェルネス」を開設しました。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行います。

●パナソニック社製の「デジタルミラー」を導入!

見れる、測れる、記録・比較ができる。

みんなで楽しく体を動かしませんか?運動が初めての方、ぜひこの機会にご参加ください!

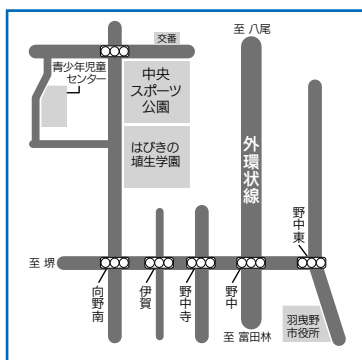
【対象】40歳以上の市民。ただし、自力で来所、運動できる方。医師から運動制限を受けていない方。

【日程】2月14日(金)、3月6日(金)  
13:30 ~ 15:00 事前予約不要

【場所】中央スポーツ公園管理棟(伊賀5-6-37)

【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)



▲デジタルミラーを使用した体験会の様子

## はびきのウェルネス 介護予防リーダー養成講座

「LIC ウェルネスゾーン」、「はびきのウェルネス事業」など、地域で活動していただけるボランティアを募集します。介護予防の知識や筋力トレーニング、ストレッチの指導方法を習得し、教室参加者の指導やサポートをしていただきます。

事前説明会および選考会を開催します。

【対象】40歳以上~75歳以下の方(令和2年4月1日時点)。医師から運動制限を受けていない方。講座を全日程受講可能な方。介護予防教室に理解があり、リーダーとして意欲があって実践できる方。

【日程】4月7日~6月30日(毎週火)全12回  
12:50 ~ 14:20

【場所】LIC ウェルネスゾーン(LIC はびきの内)

【定員】10人 【費用】無料

### —事前説明会および選考会—

介護予防リーダー養成の目的やカリキュラムなどの説明と選考会を行います。

【日時】2月20日(木) 13:30 ~

【場所】峰塚公園管理棟内 【定員】先着30人

【持物】室内シューズ、筆記用具、動ける服装

【申込】2月5日(火)~14日(金) LIC ウェルネスゾーン(LIC はびきの内)へ来館申込。電話不可。9:30 ~ 17:00

【問合せ】地域包括支援課 ☎ 072-947-3825 (直通)