

はびきのウェルネス中部教室 令和2年10月期 (10月~12月)

【場所】中央スポーツ公園管理棟

費用無料! 受講生募集!

介護予防事業「はびきのウェルネス」を1月に開設しました。
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します。

【対象】 40歳以上の市民 (令和2年10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

※ LIC ウェルネスゾーンプログラムおよび
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10月9日(金)~12月18日(金) (毎週金、全11回)

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

【定員】 各クラス8人

【申込】 9月1日(火)~11日(金) (9:45~17:30、(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9月下旬に郵送)

≪抽選時の優先順位について≫

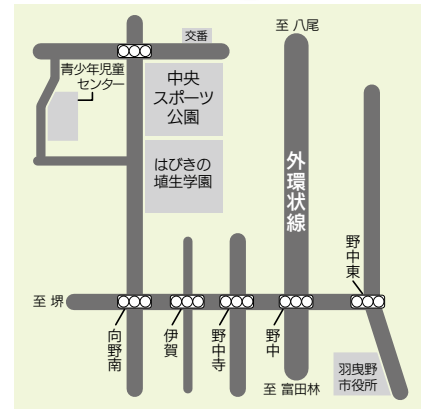
- ①教室に初めて参加する方
- ②教室受講履歴のある方
- ③はびきのウェルネス東部教室および西部教室のフォローアップ事業へ登録のある方。

体験会実施 [日時] 9月11日(金) 15:00~16:30の間
※事前予約必要 [持物] 室内シューズ、飲み物、タオル



「デジタルミラー」を導入!

●ミラーに映るお手本映像をもとに
筋力トレーニングやストレッチ!
●自身の体重を負荷とする筋力トレ
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!



はびきのウェルネス西部教室 令和2年10月期 (10月~12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10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およ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および
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10月5日(月)~12月21日(月) (毎週月、全11回)

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

【定員】 各クラス8人

【申込】 9月1日(火)~11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)

<開設日> (月) 10:00~14:15 (火) 10:00~14:15
(水) 10:00~15:30 (木) 10:00~12:00

・申込多数の場合は抽選 (結果は9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 ※事前予約必要

[日時] 9月7日(月)
14:45~16:30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≫ 地域包括支援課ウェルネス推進室 ☎ 072-947-3825 (直通)