

# 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”など多様なプログラムを展開!

**対象** 40歳以上の羽曳野市民の方。

(平成31年4月~令和2年9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3年1月1日時点)の方

⑧番から⑫番 → 40歳以上(令和3年1月1日時点)の方 [65歳以上も可]

**申込期間** 11月4日(水)~20日(金) 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(水)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

新型コロナウイルス感染症予防対策について安全にご参加いただけるような環境づくりに取り組んでおります。

- 施設の対策 -
- ・定期的な換気
- ・使用する機器等の消毒
- ・人と人との距離を確保

- 来館時のお願い -  
 来館者は必ずマスクを着用してください。

<申込用紙配布場所>

LICウェルネスゾーン(LICはびきの内)、地域包括支援課ウェルネス推進室(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 <1月4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10名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~13:00	③ラララサーキット 9:15~10:45 定員10名 (週1回コース)	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:00	⑤ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員10名
⑧-1メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)定員10名		⑧-2メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)		⑨Let's筋カトレニング 11:00~12:00 定員10名
⑥ラララフィット(膝強化コース) 13:00~14:00 定員10名	⑦ラララサーキットライト 13:15~14:15 定員10名	介護予防リーダー養成講座 12:45~14:15 定員10名	④ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員10名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 12:15~17:00
はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00	②ラララサーキット 14:30~16:00 (週1回コース)定員10名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:45~17:00	⑪骨盤体操(骨盤底筋) 14:45~15:45 定員10名	
	⑩コツ骨体操 16:10~17:00 定員10名		⑫ノビ伸体操 16:00~16:50 定員10名	

## ■プログラム紹介

<p><b>①~⑤ラララサーキット (週1回コース)</b></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><b>⑥ラララフィット &lt;膝強化コース&gt;</b></p> <p>膝を強くしたい方におすすめのトレーニング。</p> 	<p><b>⑦ラララサーキットライト</b></p> <p>左右の上肢・下肢を複合的に動かし、能力アップを目指します。</p> 	<p><b>⑧メタボサーキット (週2回コース)</b></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が優先。</p> 	
<p><b>⑨Let's筋カトレニング</b></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カトレニングです。</p> 	<p><b>⑩コツ骨体操</b></p> <p>チューブを使って骨格を鍛え、筋力アップを目指します。</p> 	<p><b>⑪骨盤体操&lt;骨盤底筋&gt;</b></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><b>⑫ノビ伸体操</b></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> 	<p><b>介護予防リーダー養成講座</b></p> <p>地域で活動していただけるボランティアを養成する講座です。詳細は、p25を参照ください。</p>  <p>LICウェルネスゾーン QRコード</p>

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