

はびきのウェルネス中部教室

令和3年1月期
(1月~3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」を令和2年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3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

※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3年1月15日(金)~3月19日(金)(毎週金、全10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8人

【申込】12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＞

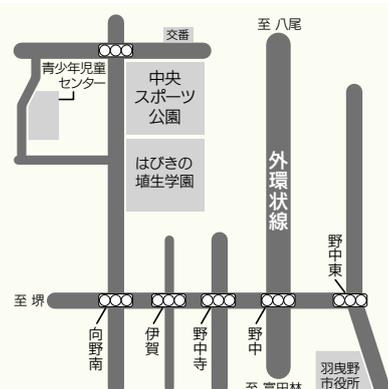
- ①教室に初めて参加する方
- ②教室受講履歴のある方
- ③はびきのウェルネス東部教室および西部教室のフォローアップ事業へ登録のある方。

体験会実施 [日時] 12月11日(金) 15:00~16:45の間
※事前予約必要 [持物] 室内シューズ、飲み物、タオル、マスク



「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
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3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3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3年1月18日(月)~3月22日(月)(毎週月、全10回)

【時間】①座位中心のクラス 10:30~11:45

②立位のクラス 13:00~14:15

【定員】各クラス8人

【申込】12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 ※事前予約必要

[日時] 12月7日(月)
14:45~16:30の間
[持物] 室内シューズ、飲み物、
タオル、マスク



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)