

LICウェルネスゾーン

～健康づくり・介護予防拠点～

ミズノオリジナル介護予防プログラム「LaLaLa FIT(ララフィット)」をはじめ、メタボ対策をねらったサーキットトレーニングなど多様なメニューを用意しています。

～教えてLICウェルネスゾーン Q&A～

Q LICウェルネスゾーンではどんなことをするの？

A 高齢者の介護予防や中高年の健康づくりのために、運動機器や機能性グッズを取り入れた運動プログラムを専門スタッフの指導のもと実施します。

Q LICウェルネスゾーンは、フィットネスと同じ？

A 40歳以上の市民が対象で3カ月1クールの運動プログラム(教室型)を実施します。皆様が身近な場所で気軽に運動に取り組む機会をつくり、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らし続けていただくことを目的としています。フィットネスクラブのように会員制で、幅広い年齢層を対象にした運動機器を設置し、自由に利用できるものではありません。(※介護保険法に基づく教室)

Q 誰でも利用できるの？

A 40歳以上の羽曳野市民の方(ご自身で来所ができ、医師から運動制限を受けていない方)が利用できます。介護予防プログラムは65歳以上の方が対象となります。

1月12日(火)
グランドオープン!

次回募集は2月から!

Q 一度申込みをすれば、ずっと利用できるの？

A 3カ月の1クールです。3カ月毎に募集します。

Q 次回の募集はいつ?利用料は?

A 4月期(4月～6月)受講生の募集案内は広報はびきの2月号でお知らせします。利用料は無料です。

Q 要支援や要介護認定を受けても利用できますか?

A ご自身で来所ができ、医師から運動制限を受けていない方であれば利用可能です。ただし、運動機器などを取り入れたプログラムとなっていますので一度見学をおすすめします。

一般見学会

日時 1月9日(土) 13:00～15:00

場所 LIC はびきの1階(テナントゾーンの一部)

見学会では、一部体験利用も可能です。希望される方は、室内用シューズをご持参ください。

問合せ LICウェルネスゾーン ☎ 958-0711 (1/12 開通)
地域包括支援課 ☎ 947-3825

知っておきたい 防災の知識

問合せ 危機管理室
☎ 958-1111 内線 2713

乾燥する季節、火災も多く発生しています。 わが家の防火対策は大丈夫ですか？

住宅防火10のポイント

- ①寝たばこ、タバコの投げ捨てはしない。火はしっかり消す。
- ②ストーブの付近には燃えやすいものを置かず、給油するときは火を消す。
- ③料理をしているときはその場を離れず、離れるときは火を消す。
- ④家の周囲は整理整頓をし、放火されないように気をつける。
- ⑤風の強いときは、たき火をしない。たき火をする場合は消火用具の準備をする。
- ⑥子どもには火遊びをさせない。花火などは大人と一緒にする。
- ⑦電気器具は正しく使い、たこ足配線をやめる。
コードの上には重いものをのせない。
- ⑧コンセントなどにはホコリを付着させない。テレビの裏などは注意が必要。
- ⑨住宅用火災警報器などを設置し、寝具やカーテンなどは防火製品を使用する。
- ⑩高齢者や身体の不自由な方はご近所で助け合う関係を築きましょう。

住宅用火災警報器などを設置し、早い段階で火災の発生に気付き避難できるように備えましょう。

万が一、火災が発生してしまった場合どうしたらいいのか

- ①少しでも危ないと思ったら無理をせず、また、持ち物にはこだわらず直ぐに避難を開始する。
- ②一度避難したら二度と戻らない。
- ③ハンカチやタオルなどで鼻と口を保護して逃げる。
- ④煙がたれ込めてきたら、姿勢を低くして逃げる。
- ⑤どうしても避難できないときは入口の隙間に濡らした衣類やタオルなどを詰め、窓から顔を出して救出を待つ。このときには、大きな声を出して自分の存在を知らせる。

対応策を日頃から意識し、適切な行動ができるように、各ご家庭で、防火対策を見直しましょう。