

# LICウェルネスゾーン

LIC ウェルネスゾーンでは、市民の健康づくり・介護予防のため、ミズノオリジナルの介護予防プログラム「LaLaLaFit (ラララ 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プログラムを展開します。

2016年4月期(4月～6月)

受講生募集

3カ月で1クール。3カ月ごとに募集。

【対象】40歳以上の羽曳野市民の方。ただし、医師から運動制限を受けている方およびご自身で来所できない方はご利用いただけません。

- 午前のプログラムは、65歳以上(H28.4.1現在)の方のみお申込み可。
- 午後のプログラムは、40歳以上(H28.4.1現在)の方のみお申込み可。

【申込期間】2月1日(月)～2月22日(月) ※2月22日(月)消印有効 【費用】無料

【申込方法】往復はがきにてお申込みください。(お申し込みは、お一人様一口のみ。)

申込み多数の場合は抽選)受講者の決定については、3月初旬にお知らせいたします。※初めてプログラム受講される方優先

【往面】申込者の住所・電話番号・氏名・生年月日を明記。申込みたいプログラムを第2希望まで記入。

【復面】申込者の宛先・宛名のみ記入。裏面は白紙。

【宛先住所】〒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

<問合せ>

- LICウェルネスゾーン ☎ 958-0711
- 地域包括支援課 ☎ 947-3825(直通)

往信用(表)

返信用(裏)

返信用(表)

往信用(裏)

<input type="checkbox"/> 583-0854 LICはびきの内 LICウェルネスゾーン	大阪府羽曳野市 軽里1-1-1
--	--------------------

注意  
返信はがきの裏面は  
何も記入しないでください。

<input type="checkbox"/> 郵便番号  (申込み方の) 氏名 住所	<ul style="list-style-type: none"> <li>●住所</li> <li>●氏名</li> <li>●電話番号</li> <li>●生年月日</li> <li>●申込みたいプログラム番号(第2希望まで)</li> </ul>
---	---

## プログラム・スケジュール表

(■午前のプログラムは65歳以上の方対象、□午後のプログラムは40歳以上の方対象)

時間	月	火	水	木	金
9:00	1-1	2	3	1-2	4
9:30	ラララサーキット 介護予防プログラム (週2回コース) 定員15名 9:00～11:00	ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース) 定員15名 9:00～11:00	ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース) 定員15名 9:00～11:00	ラララサーキット 介護予防プログラム (週2回コース) 9:00～11:00	ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース) 定員15名 9:00～11:00
10:30					
11:00					
11:30	5	6	7	8	9
12:00	関節楽々体操(肩・腰・膝コース) (週1回コース) 定員15名 11:30～12:30	骨盤体操(骨盤底筋) (週1回コース) 定員15名 11:30～12:30	関節楽々体操(肩・腰・膝コース) (週1回コース) 定員15名 11:30～12:30	頭と体の健康体操 (週1回コース) 定員15名 11:30～12:30	関節楽々体操(肩・腰・膝コース) (週1回コース) 定員15名 11:30～12:30
12:45	16	16	12	16	パーソナル対応
13:00	サーキットトレーニング フリータイム 定員30名 12:45～14:25	サーキットトレーニング フリータイム 12:45～17:00	ピラティス (週1回コース) 定員20名 12:45～13:35	サーキットトレーニング フリータイム 12:45～14:25	
14:00			13		
14:30	10-1		14	10-2	
15:00	メタボサーキット (週2回コース) 定員15名 14:30～16:00		ノットヨガ (週1回コース) 定員10名 14:35～15:15	メタボサーキット (週2回コース) 14:30～16:00	
15:30			16		
16:00	11		サーキットトレーニング フリータイム 15:30～17:00	15	
16:30	ヨガ (週1回コース) 定員20名 16:10～17:00			コンディショニングプログラム (週1回コース) 定員20名 16:10～17:00	

## プログラム紹介

<b>11</b> ラララサーキット (週2回コース) マシンとケツプスを使い、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。	<b>21314</b> ラララサーキット マシンとケツプスを使い、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。	<b>5719</b> 関節楽々体操 <肩・腰・膝コース> 肩・腰・膝などの関節を、今より大きく動かせることを目標に。	<b>6</b> 骨盤体操<骨盤底筋> 老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチするプログラム。
<b>11</b> ヨガ ゆったりとした動きに加え、呼吸を意識し、心身のバランスを整える。	<b>12</b> ピラティス 本来あるべき骨格の状態に体をリセット。しなやかに強い体をつくる。	<b>13</b> ウォーキング&ストレッチ 歩く上で正しい姿勢を学び、足の運び方や腕の振り方などを身につける。	<b>14</b> ノットヨガ バランス系の道具を使い、ポーズを行う。
			<b>15</b> コンディショニングプログラム 二の腕を細めたり、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニング。
			<b>16</b> サークットトレーニング フリータイム(定員30名) フリータイム登録者及び <b>11</b> ～ <b>15</b> の各プログラムの受講生が利用できます。初回講習会(要予約)を受けた後は、自由に利用できます。パーソニックとなる油圧マシンと機能性グッズを配置した自主トレーニング時間となります。