

# LICウェルネスゾーン

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“ララサーキット”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ています。また、運動習慣を継続していただくため、プログラム受講修了後も、フォローアップ事業の実施により修了者をサポートします。

**2016年10月期(10月~12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→ 65歳以上(H28.10.1現在)の方
- 午後のプログラム→ 40歳以上(H28.10.1現在)の方

**【申込期間】** 8月1日(月)~8月22日(月) ※8月22日(月)消印有効

**【申込方法】** 往復はがきにてお申し込みください。 **【費用】** 無料

<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)

- ・お一人様一口のみ。多数の場合は抽選
- ・消せるボールペンは使用不可。
- ・受講者の決定は、9月初旬にお知らせ

~抽選時の優先順位は次のとおり~

- ① LICウェルネスゾーンを初めて利用する方
- ② 受講履歴があり、新たに未受講のプログラムを希望する方。
- ③ 受講履歴があり、再度同じプログラムを希望する方。

往信用(表)

返信用(裏)

返信用(表)

往信用(裏)

52	583-0854	<b>注意</b> 返信はがきの裏面は 何も記入しないでください。
	LICはびきの内 LICウェルネスゾーン 大阪府羽曳野市 野里一丁目	

52	郵便番号	●住所 ●氏名 ●フリガナ ●性別 ●電話番号 ●生年月日 ●申込みたいプログラム番号 (第2希望まで)
	(申込みの方)	

## ■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 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	2 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	3 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	1-2 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	4 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
11:30	5 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	6 骨盤体操<骨盤底筋> (週1回コース) 定員15名 11:30~12:30	7 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	8 頭と体の健康体操 (週1回コース) 定員15名 11:30~12:30	9 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 サークットトレーニング フリータイム 定員30名 12:45~14:20	16 サークットトレーニング フリータイム 12:45~17:00	12 ピラティス (週1回コース) 定員20名 12:40~13:30	16 サークットトレーニング フリータイム 12:45~14:20	パーソナル対応
13:30	10-1 メタボサーキット (週2回コース) 定員15名 14:30~16:00		13 ウォーキング&ストレッチ (週1回コース) 定員20名 13:40~14:30	10-2 メタボサーキット (週2回コース) 14:30~16:00	
14:30	11 ヨガ (週1回コース) 定員20名 16:10~17:00	14 ノッテヨガ (週1回コース) 定員10名 14:40~15:20	15 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		
16:00		16 サークットトレーニング フリータイム 15:30~17:00			

## ■プログラム紹介

<b>1 ララサーキット</b> (週2回コース) 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。	<b>2,3,4 ララサーキット</b> 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。	<b>5,7,9 関節楽々体操</b> 肩・腰・膝などの関節を、より大きく動かせることを目標に。	<b>6 骨盤体操&lt;骨盤底筋&gt;</b> 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>8 頭と体の健康体操</b> 頭で考える事と体の動作を合わせたプログラム。脳と体を同時に刺激を与える体操。	<b>10 メタボサーキット</b> (週2回コース) 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラム。※市の特定保健指導を受けている方優先。
<b>11 ヨガ</b> ゆったりとした動きに加え、呼吸法に意識を持ち、心身のバランスを整える。	<b>12 ピラティス</b> 本来あるべき骨格の状態に体をリセットし、しなやかに強い体をつくる。	<b>13 ウォーキング&amp;ストレッチ</b> 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 ノッテヨガ</b> バランス系の道具を使い、姿勢を保持しながらヨガのポーズを行う。	<b>15 コンディショニングプログラム</b> 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 サークットトレーニング</b> フリータイム登録者及び1~15の各プログラムの受講生が利用できます。油圧マシンと有酸素運動(足踏みなど)を組み合わせたトレーニング。利用の前に、必ず初回講習会(要予約)を受講していただきます。