

LICウェルネスゾーン 3月4日(土)

in はびきのコロセアム

特別企画 ～多世代交流プログラム～

①ボルダリング

バランス感覚や集中力、全身運動に最適。さまざまなコースを設定し、楽しみながら体力づくりができます。“努力して目標を達成する”という経験をする事で、「やれば出来る」という自信に繋がります。

[時間] 10:00～15:00
[対象] 年少～小学6年生
※親または保護者の同伴が必要
[定員] なし(予約不要)



②親子走り方教室 ※事前申込

正しい姿勢、腕の振り方、色々なジャンプトレーニング、スタートの「コツ」などを伝えます。親子で走り方を学び、一緒に練習できるようにします。

[時間] 10:30～11:30(小学1～3年生)
13:00～14:00(小学4～6年生)
[対象] 小学1年生～6年生
※親または保護者の同伴が必要
[定員] 各回15組



③ LIC ウェルネスゾーン出張講座(体験会)

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、ミズノオリジナルプログラムを展開しています。機能性グッズを使った介護予防プログラムの体験会を実施します。



[時間] 10:00～15:00
※体験時間は、1プログラム20分程度
[対象] 60歳以上の方 [定員] なし(予約不要)

【②親子走り方教室】の申込について

[申込期間] 2月1日(水)～15日(水) ※2月15日(水)消印有効
[申込方法] 往復はがきに必要事項を明記し、お申し込みください。(お一人様一口のみ。多数の場合は抽選) 参加の決定は、2月22日(水)までにお知らせいたします。
※「①ボルダリング」「③ LIC ウェルネスゾーン出張講座(体験会)」は、当日受付(事前予約不要)。

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 軽里一丁目	<input type="checkbox"/> 郵便番号 (参加者の)	●参加者住所 ●氏名 ●親または保護者氏名 ●電話番号 ●参加者年齢 ●学年
	注意 返信はがきの裏面は 何も記入しないでください。	氏名 住所	

<問合せ>

- LICウェルネスゾーン ☎ 072-958-0711 (平日 9:00～17:00)
- 地域包括支援課 ☎ 072-947-3825 (平日 9:00～17:30)

きらきらシニア

問合せ

地域包括支援課(市役所別館1階)
☎ 072-947-3822 FAX 072-950-1030
chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●介護予防きらきらシニア ～介護予防事業参加者募集!!～

熟年簡単クッキング教室 ～認知症予防コース～

[対象] 65歳以上の市民
[日時] 3月10日(金) 10:00～12:30頃
[費用] 500円(材料費込み)
[場所] 保健センター3階(栄養指導室) **定員 15人程度**
[持物] エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
[申込] 地域包括支援課まで、電話か直接お申し込みください。
※2月10日(金)締切、申込多数の場合は抽選

今回は、認知症予防に役立つメニューをご紹介します。また、料理をする人は、しない人よりも約3.3倍認知症になりにくいと言われています。

楽しくつくって、美味しく食べて、認知症予防に取り組みましょう。



～献立～

- ・ひじきごはん ・大根と人参のなます
- ・鯛の蒲焼き ・かぼちゃのミルク煮