

笑顔で楽しく健康に！新プログラム登場！

# LICウェルネスゾーン

運動器に特化した新プログラムが登場 / 市民の健康づくり・介護予防のため、3つのコンセプト「できる」「楽しむ」「つづく」をもとに、ミスノが独自に開発した“ラララサーキット”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、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。

2017年7月期(7月~9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(H29.7.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H29.7.1現在)の方

**【申込期間】** 5月1日(月)~5月22日(月) ※5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

- ・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、6月初旬にお知らせ

### ※抽選時の優先順位は次のとおり

- ①LIC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	注意 返信はがきの裏面は 何も記入しないように してください。
大阪府羽曳野市 軽里1-1-1 LICはびきの内 LICウェルネスゾーン		

52	郵便番号	(申込み方の)	住所	氏名
10	氏名			
※6月より料金変更のため必ず10円切手を貼付。				
●住所 ●氏名 ●フリガナ ●性別 ●電話番号 ●生年月日 ●H29.7.1現在の年齢 ●申込みたいプログラム番号(1~16から第2希望まで)				













※切手の貼り忘れにご注意!

### 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 ㊦ラララフィット(膝強化コース) (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	6 骨盤体操(骨盤底筋) (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	7 ㊦ラララフィット(腰強化コース) (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	8 頭と体の若返り体操 (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	9 ㊦ラララサーキットライト (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20
12:30	16 サークットトレーニング フリータイム 定員30名 12:35~14:00	16 サークットトレーニング フリータイム 12:35~17:00	12 ピラティス (週1回コース) 定員20名 12:35~13:35	16 サークットトレーニング フリータイム 12:35~14:00	15 ㊦リラックスストレッチ (週1回コース) 定員15名 12:35~13:35
14:00	10-1 メタボサーキット (週2回コース) 定員15名 14:10~15:40		13 ノッテヨガ (週1回コース) 定員10名 13:50~14:50	10-2 メタボサーキット (週2回コース) 14:10~15:40	16 サークットトレーニング フリータイム 14:00~17:00
16:00	11 ヨガ (週1回コース) 定員20名 15:50~16:50		16 サークットトレーニング フリータイム 15:10~17:00	14 コンディショニングプログラム (週1回コース) 定員20名 15:50~16:50	

### 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>21314</b> ラララサーキット 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>57</b> ラララフィット <膝強化コース> <腰強化コース> 膝・腰回りを強くしたい方におすすめのトレーニング。 	<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します。 	<b>8</b> 頭と体の若返り体操 頭で考えながら体を動かす。脳と身体を同時に刺激を与える体操です。 	<b>9</b> ラララサーキットライト 左右の腕・下肢を複合的に動かし、脳力アップを目指します。 
<b>10</b> メタボサーキット (週2回コース) 有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせ。※市の特定保健指導を受けている方優先 	<b>11</b> ヨガ 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ます。 	<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、しなやかに強い体をつくりまします。 	<b>13</b> ノッテヨガ バランス系の道具を使い、姿勢を保ちながらヨガのポーズを行います。 	<b>14</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です。 	<b>15</b> リラックスストレッチ ストレッチポール、アロマの香り等でリラックスしながら体をほぐします。 

16 サークットトレーニングフリータイム(定員30名) ※利用前に初回講習会(要予約)の受講が必要です。 マシンと足踏み等を組み合わせたトレーニング。フリータイム登録者および各プログラムの受講者が利用できます。