

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

健康づくり・介護予防のため、ミズノが独自に開発した“ララサーキット”など多様なプログラムを展開。受講修了後もフォローアップ事業により修了者をサポートします。

2017年10月期(10月~12月)

受講生募集

3カ月に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(H29.10.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H29.10.1現在)の方

【申込期間】 8月1日(火)~8月21日(月) ※8月21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
- ・受講者の決定は、9月初旬にお知らせ
- ※申込をキャンセルされる場合は8月末日までにご連絡ください。
- ・消せるボールペンは使用不可

<問合せ>

● LICウェルネスゾーン

☎072-958-0711

● 地域包括支援課

☎072-947-3825(直通)

※6月より往復はがき料金が104円↓124円に変更

<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)

62	583-0854	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
<p>注意 返信はがきの裏面は 何も記入しないでください。</p>		
<p>※旧往復はがきの使用は10円切手の貼付をお忘れなく。</p>		






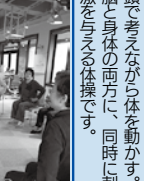

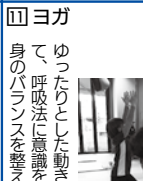
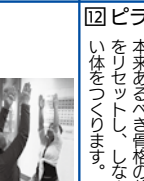



62	郵便番号	①住所
	住所	②氏名
	氏名	③フリガナ
		④性別
		⑤生年月日
		⑥H29.10.1現在の年齢
		⑦電話番号
		⑧申込みたいプログラム番号 (1~16から第2希望まで)

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
10:30					
11:00					
11:30	⑤ ㊟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 ㊟ララサーキットライト (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20
12:00					
12:30					
13:00	⑩ 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	⑩ 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	⑩ 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
13:30			⑬ ノッテヨガ (週1回コース) 定員10名 13:50~14:50		
14:00			⑯ サークットトレーニング フリータイム 15:10~17:00		
14:30	⑩-1 メタボサーキット (週2回コース) 定員15名 14:10~15:40			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
15:00					
15:30					
16:00	⑪ ヨガ (週1回コース) 定員20名 15:50~16:50			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	
16:30					

プログラム紹介

<p>①ララサーキット (週2回コース)</p>  <p>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。</p>	<p>②③④ララサーキット</p>  <p>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。</p>	<p>⑤⑦ララフィット <膝強化コース> <腰強化コース></p>  <p>膝・腰回りを強くしたい方に、おすすめのトレーニング。</p>	<p>⑥骨盤体操<骨盤底筋></p>  <p>老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。</p>	<p>⑧頭と体の若返り体操</p>  <p>頭を動かすから体を動かす。脳と身体を同時に刺激する効果的な体操です。</p>	<p>⑨ララサーキットライト</p>  <p>左右の上肢・下肢を複合的に動かして、脳力アップを目指します。</p>
<p>⑩メタボサーキット (週2回コース)</p>  <p>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</p>	<p>⑪ヨガ</p>  <p>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。</p>	<p>⑫ピラティス</p>  <p>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。</p>	<p>⑬ノッテヨガ</p>  <p>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。</p>	<p>⑭コンディショニングプログラム</p>  <p>二の腕を締めたり、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニングです。</p>	<p>⑮リラックスストレッチ</p>  <p>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。</p>

⑩ 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。