

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。

2018年1月期(1月～3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(H30.1.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H30.1.1現在)の方

申込期間 11月1日(水)～11月20日(月)
※11月20日(月)消印有効

申込方法 往復はがきで申し込み

- ・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、12月初旬にお知らせ
- ※申込をキャンセルされる場合は11月末までにご連絡ください。

費用 無料

＜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)

62	583-0854 LICはびきの内 LICウェルネスゾーン ※旧往復はがきの 使用は10円切手の 貼付をお忘れなく。	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。
----	---	--

62	郵便番号 氏名 住所 (申込みの方)	①住所 ②氏名 ③フリガナ ④性別 ⑤生年月日 ⑥H30.1.1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)
----	--------------------------	--











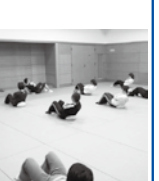

※平成29年6月より往復はがき料金が104円↓24円に変更

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
14:30	10-1 メタボサーキット (週2回コース) 定員15名 14:10～15:40		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
15:30	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

<p>1 ラララサーキット (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>2 3 4 ラララサーキット</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>5 7 ラララフィット ＜膝強化コース＞ ＜腰強化コース＞</p>  <p>膝・腰周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>頭で考えながら体を動かす。脳と身体の間を同時に刺激を伝える体操です。</p>	<p>9 ラララサーキットライト</p>  <p>左の右・腕・下腕を複眼的に動かす。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>ゆつたりとした動きに加え、呼吸法に意識を集中し、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>ストレッチボール、アロマの香りをリラックスしながら体をほぐします。</p>

16 サークットトレーニングフリータイム(定員30名) マシンと足踏み等を組み合わせたトレーニング。
※利用前に初回講習会(要予約)の受講が必要です。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。

＜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)