

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4月期(4月~6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。

費用 無料

※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(H30.4.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H30.4.1現在)の方

申込期間 2月1日(休)~2月19日(月)
※2月19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、3月初旬にお知らせ

※申込のキャンセルは2月末
までにご連絡ください。

LICウェルネスゾーン
ウェブサイト→



<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
大阪府羽曳野市
軽里一丁目
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。

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)
※旧往復はがきの
使用は10円切手の
貼付をお忘れなく。

①住所
②氏名
③フリガナ
④性別
⑤生年月日
⑥H30.4.1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 ラララサーキット 介護予防プログラム (週2回コース)	2 ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース)	3 ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース)	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)	4 ラララサーキット 介護予防プログラム (週1回コース)
9:30					
10:00					
10:30	定員15名 9:00~11:00	定員15名 9:00~11:00	定員15名 9:00~11:00	9:00~11:00	定員15名 9:00~11:00
11:00					
11:30	5 頭と体の若返り体操 (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	6 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	7 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	8 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	9 骨盤体操(骨盤底筋) (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20
12:00					
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	サーキットトレーニング 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
13:00					
13:30					
14:00					
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		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
15:00					
15:30					
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	
16:30					

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>マシンとケツプスを使い、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 (週1回コース)</p> <p>マシン・ケツプスを使い、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 頭と体の若返り体操</p> <p>頭で考えながら体を動かす。脳と身体の両方に同時に刺激を与える体操です。</p>	<p>6,8 ラララフィット <腰強化コース> <膝強化コース></p> <p>腰周り・膝を強くしたい方におすすめのトレーニング。</p>	<p>7 ラ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す。脳力アップを目指します。</p>	<p>9 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>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歪みをリセットし、しなやかに強い体をつくりま。</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。</p>	<p>15 リラックスストレッチ</p> <p>ストレッチボール、アロマの香り等で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)

※平成29年6月より往復はがき料金が104円↓124円に変更