

はびきのウェルネス教室

2018年4月期
(4月～6月)

場所 陵南の森生きがい情報センター

受講生募集!

[対象] 40歳以上の市民(平成30年4月1日時点)

- ・自力で来所、運動できる方
- ・医師から運動制限を受けていない方
- ・はびきのウェルネスのフォローアップ事業へ登録のない方

[日程] 4月2日～6月25日(毎週月、全12回)

[時間] ①座位中心のクラス 11:30～12:45

②立位のクラス 10:00～11:15または13:45～15:00

[定員] 各時間10人 [費用] 無料

[申込] 3月1日(休)～16日(金)(10:00～16:00、(土)を除く)の期間に、西部教室まで電話申込(☎090-9889-9583 西部教室専用)、または来所にて直接申込(開設日:月(金)のみ10:00～16:00)

・申込多数の場合は抽選(結果は3月下旬に郵送)

・可能な限り全日程を受講してください。

<抽選時の優先順位について>

- ①教室に初めて参加する方
- ②教室に初めて参加するが、LICウェルネスゾーンの受講履歴がある方
- ③教室受講履歴がある方



運動機器を利用した「無酸素運動」と
座位または立位でステップする
「有酸素運動」を組み合わせた
サーキットトレーニング!

体験会
実施

[日程] 3月5日(月)、12日(月)

[時間] 15:00～16:00の間

[持物] 室内シューズ

<問合せ>

地域包括支援課 ☎072-947-3825(直通)

LICウェルネスゾーン 特別 3月18日(日) ～多世代交流プログラム～ 企画 in LICはびきの

①ボルダリング

ロープを使わずに低い岩や岩壁を登る今人気のクライミングです。色の付いた「ホールド」と呼ばれる突起物で手軽にクライミングを楽しむことができます。全身を上手く使って登るので筋力・握力のない方でも大丈夫です。



[時間] 10:00～15:00 [場所] LICはびきの アトリウム

[対象] 年少～小学生 ※保護者の同伴が必要

[定員] なし(予約不要) [費用] 無料

②スポーツかるた

みんなが遊んだことのあるかるたが進化しました! 札には楽しく体を動かす「お題」が書かれています。筋力やバランス、柔軟性、有酸素運動などいろんな動きで楽しく健康に。



[時間] ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～
④11:30～ ⑤13:00～ ⑥13:30～
⑦14:00～ ⑧14:30～ ※各20分間

[場所] LICはびきの アトリウム

[対象] 小学生と保護者(2人1組)

[定員] 各回4組(当日先着順) [費用] 無料

③LICウェルネスゾーン(体験会)

機能性グッズを使った介護予防の体験会を実施します。

※場所は「LICはびきの1階 峯屋横」



●●一般開放●●

[時間] 10:00～15:00 ※下記①～④の実施時間は
利用できません。

[対象] 年齢制限なし、
どなたでもご利用いただけます。

[定員] なし(予約不要、入場制限あり)

[費用] 無料 [持物] 室内シューズ

●●ラララサーキットショートレッスンタイム●●

[時間] ①10:30～10:45 ②11:30～11:45
③13:30～13:45 ④14:30～14:45

[対象] 40歳以上で医師から運動制限を受けていない方

[定員] 各回14人(予約不要)

[費用] 無料 [持物] 室内シューズ

主催: 羽曳野市 受託者: ミズノスポーツサービス株式会社

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)