

笑顔で楽しく健康に!

# 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。

**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(H30.7.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H30.7.1現在)の方

**申込期間** 5月1日(火)~5月21日(月)  
※5月21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、6月初旬にお知らせ

※申込をキャンセルされる場合は5月末までにご連絡ください。



<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  
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。

※旧往復はがきの  
使用は10円切手の  
貼付をお忘れなく。

62 郵便番号  
氏名 住所  
(申込む方の)

①住所  
②氏名  
③フリガナ  
④性別  
⑤生年月日  
⑥H30.7.1現在の年齢  
⑦電話番号  
⑧プログラム番号  
(第1、第2希望)

※旧往復はがきの  
使用は10円切手の  
貼付をお忘れなく。

### 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
11:00					
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
12:30	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
13:30	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 (週1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>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 &lt;腰強化コース&gt; &lt;膝強化コース&gt;</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>左の上肢・下肢を複合的に動かし、脳力アップを目指します。</p> 	<p>9 骨盤体操&lt;骨盤底筋&gt;</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) ※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。混雑時に限り、登録者は優先的に入室内を行う場合があります。

<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)