

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、ミス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。

2019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。

**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(H31.1.1現在)の方

□午後のプログラム→40歳以上(H31.1.1現在)の方

**申込期間** 11月1日(木)~11月19日(月)  
※11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。



<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)













<p>62 583-0854</p> <p>大阪府羽曳野市 軽里一丁目</p> <p>LICはびきの内 LICウェルネスゾーン</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>	<p><b>注意</b></p> <p>返信はがきの裏面は 何も記入しないであらう。</p>	<p>62 郵便番号</p> <p>氏名 住所</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>	<p>①住所 ②氏名 ③フリガナ ④性別 ⑤生年月日 ⑥H31.1.1現在の年齢 ⑦電話番号 ⑧プログラム番号(第1、第2希望)</p>
---	--	---	--

### 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(腰強化コース) (週1回コース) 定員15名 11:20~12:20	6 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	7 骨盤体操(骨盤底筋) (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 ラララフィット(腰強化コース) (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
14:00	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 ノットヨガ (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
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	

### 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>マシンとケツスを使い、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>5,9 ラララフィット &lt;⑤腰強化コース&gt; &lt;⑨膝強化コース&gt;</p> <p>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 ラララサーキットライト</p> <p>左右の股・下肢を複合的に動かす。脳力アップを目指します。</p> 	<p>7 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>8 頭と体の若返り体操</p> <p>頭で考えながら体を動かす。脳と身体の両方に、同時に刺激を与える体操です。</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は優先</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集中させ、心身のバランスを整えます。</p> 	<p>12 ピラティス</p> <p>本来の正しい姿勢の状態で体をリセットし、しなやかで強い体を作ります。</p> 	<p>13 ノットヨガ</p> <p>バランス系の道具を使い、姿勢を保ちながらコアのポースを行います。</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)  
※利用前に初回講習会(要予約)の受講が必要です。マシンと足踏み等々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場案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)