

# はびきのウェルネス教室

2019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(2019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8日(月)～6月24日(月)(毎週月、全10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4日(月)～15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 10:00～16:00

(水) 10:00～14:00

- ・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」のサーキットトレーニング!  
受講修了後もフォローアップ事業で修了者をサポート!

体験会  
実施

【日程】3月11日(月)

【時間】15:00～16:00の間

【持物】室内シューズ、飲み物、タオル

<問合せ> 地域包括支援課 ☎072-947-3825(直通)

## 多世代交流プログラム

特別  
企画

みんなで身体を動かそう! 会場: はびきのコロセラム  
日時 3月17日(日) 10:00～15:00

**LICウェルネスゾーン体験** (健康づくり・介護予防)

ミスノオリジナル機能性グッズを使った介護予防プログラムなどの体験会を実施!

時間 《一般開放》10:00～15:00 ※下記①～④の時間帯はNG

《ショートレクスタイム》

①10:30～10:45 ②11:30～11:45

③13:30～13:45 ④14:30～14:45

対象 40歳以上※医師の運動制限がない方

定員 なし(予約不要、入場制限あり)



(親子走り方教室とノルディックウォーキングの申込受付は終了しました。)

**ボルダリング体験**

ボルダリングは腕の筋力で登るのではなく、全身を上手く使って登るので筋力のない方でも大丈夫!

時間 10:00～15:00

対象 年少～小学生 ※保護者の同伴必要

定員 なし(予約不要)



※持物: 室内シューズ・飲み物・タオル

● 問合せ 地域包括支援課 ☎072-947-3825

LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711