

はじめての方も、経験のある方も運動のきっかけづくりと継続へ

2019年7月期 (7月~9月)

LICウェルネスゾーン

受講生募集

3カ月で1クール。3カ月ごとに募集。

健康づくり・介護予防のため、ミズノが独自に開発した"ララサーキット"に加え新しいプログラムが登場!

対象 40歳以上の羽曳野市民の方。

※ただし、医師から運動制限を受けている方、ご自身で来所できない方および4月期(4月~6月)を受講している方はご利用いただけません。

- ①番から⑧番 → 65歳以上(令和元年 7.1現在)の方
- ⑨番から⑬番 → 40歳以上(令和元年 7.1現在)の方

申込期間 5月1日(水)~5月20日(月)
※5月20日(月)消印有効

費用 無料

申込方法 往復はがきで申し込み

- ・おひとり様一口のみ。多数の場合は抽選
- ・消せるボールペンは使用不可
- ・受講の決定は6月初旬にお知らせ

○受講をキャンセルする場合は、5月末までにご連絡ください



LICウェルネスゾーン QRコード

利用方法が変わります

- ・2019年度より、LICウェルネスゾーンのプログラム受講は年度単位で1回限りとなります。
- ・3月末までの受講履歴を一度リセットし、全ての方を新規受講者とします。
- ・プログラム受講修了後は、続けてはびきのウェルネス東部教室フォローアップに参加できます。

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 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
(申込みの方)
氏名 住所
※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
⑥令和元年 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)

■プログラム・スケジュール表 (①番から⑧番プログラムは65歳以上の方対象、⑨番から⑬番のプログラムは40歳以上の方対象)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|--|---|
| ①ララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名 | はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式) | ③ララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名 | はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式) | ⑤ララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名 |
| ⑥ララフィット(膝強化コース) 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名 | | ⑦ララサーキットライト 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名 | | ⑧頭と体の若返り体操 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名 |
| ⑨-1メタボサーキット 12:30~14:00 (週2回コース)定員15名 | ②ララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員15名 | ⑨-2メタボサーキット 12:30~14:00 (週2回コース)定員15名 | ④ララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員15名 | はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 12:30~17:00 (フリーサーキット形式) |
| はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式) | ⑩Let's筋力トレーニング 14:45~15:45 (週1回コース)定員20名 ⑪コツ骨体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員15名 | はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式) | | |

■プログラム紹介

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>①~⑤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。 健康づくり・介護予防のためにミズノが独自に開発した"ララサーキット"</p>  | <p>⑥ララフィット <膝強化コース></p> <p>膝を強くしたい方におすすめのトレーニング。</p>  | <p>⑦ララサーキットライト</p> <p>左右の上肢・下肢を複合的に動かして、脳力アップを目指します。</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。脳と身体を両方に、同時に刺激を与える体操です。</p>  | |
| <p>⑨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>⑩Let's筋力トレーニング</p> <p>自身の体重を利用して、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニングです。</p>  | <p>⑪コツ骨体操</p> <p>チューブを使って、骨格筋を鍛え、筋力アップを目指します。</p>  | <p>⑫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>⑬ノビ伸体操</p> <p>骨格体操とヨガのポーズを組み合わせて、関節の動きをスムーズにします。</p>  |

<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)