

# 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)、また7月期(7月~9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 10.1現在)の方
- ⑨番から⑬番 → 40歳以上(令和元年 10.1現在)の方

**申込期間** 8月1日(休)~8月19日(月)  
※8月19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9月初旬にお知らせ

○受講をキャンセルする場合は、  
8月末までにご連絡ください



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)
<p>62 583-0854</p> <p>LICはびきの内 LICウェルネスゾーン</p> <p>大阪府羽曳野市 軽里一丁目</p>	<p>注意 返信はがきの裏面は 何も記入しないことだよ。</p>	<p>62 郵便番号 (申込みの方の)</p> <p>氏名 住所</p>	<p>①住所 ②氏名 ③フリガナ ④性別 ⑤生年月日 ⑥令和元年 10.1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** (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ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14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ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14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ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員14名	
⑨-1メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)定員14名		⑨-2メタボサーキット 11:00~12:30 (週2回コース)		⑧頭と体の若返り体操 11:00~12:00 (週1回コース)定員12名	
⑥ラララフィット(膝強化コース) 13:00~14:00 定員12名	②ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員14名	⑦ラララサーキットライト 13:00~14:00 (週1回コース)定員12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筋カトレニング 14:45~15:45 (週1回コース)定員12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)			⑫骨盤体操(骨盤底筋) 14:45~15:45 (週1回コース)定員14名
	⑪コツ骨体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員12名				⑬ノビ伸体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員12名

**■プログラム紹介**

<p>①~⑤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。 健康づくり・介護予防のためにミズノが独自に開発した"ラララサーキット"</p>	<p>⑥ラララフィット ＜膝強化コース＞</p> <p>膝を強くしたい方向に 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筋カトレニング</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カトレニングです。</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>骨格体操とヨカのポーズを組み合わせたことで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)