はびきのウェルネス中部教室

令和２年４月期
（４月～６月）
受講生募集！

【場所】中央スポーツ公園管理棟　費用無料

介護予防事業「はびきのウェルネス」を１月に開設しました。
身近な場所で運動習慣を身につけていただけるお手伝いを行います。

［対象］ 40 歳以上の市民（令和２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

※ LIC ウェルネスゾーンプログラム及び
はびきのウェルネス西部教室との併用はできません。

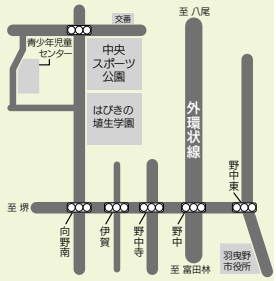
［日程］ 令和２年４月 24 日㈮～６月 26 日㈮（毎週㈮、全 10 回）
［時間］ ①立位のクラス　10:00 ～ 11:30
②座位のクラス　13:00 ～ 14:30
［定員］ 各クラス 10 人
［申込］ ３月３日㈫～ 13 日㈮（9:45 ～ 17:30、㈯㈰を除く）の期間に電話申込（☎ 080-9180-6095 中部教室専用）
- 申込多数の場合は抽選（結果は４月上旬に郵送）

≪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教室受講履歴のある方
③はびきのウェルネス東部教室及び西部教室のフォローアップ事業へ登録のある方。

見れる、測れる、
記録・比較ができる

「デジタルミラー」を導入！

ミラーを使った測定やトレーニング、自身の体重を負荷とする筋力トレーニングとステップを交互に組み合わせたサーキットトレーニング



体験会実施　※事前予約不要
［日程］３月６日㈮　［時間］13:30 ～ 15:00 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）

はびきのウェルネス西部教室

令和２年４月期
（４月～６月）
費用無料！受講生募集！

場所　陵南の森生きがい情報センター

［対象］ 40 歳以上の市民（令和２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東部教室及び西部教室のフォローアップ事業へ登録のない方

※ LIC ウェルネスゾーンプログラム及び
はびきのウェルネス中部教室との併用はできません。

［日程］ 令和２年４月 20 日㈪～６月 29 日㈪（毎週㈪、全 10 回）
［時間］ ①座位中心のクラス　10:30 ～ 11:45
②立位のクラス　13:00 ～ 14:15
［定員］ 各クラス 10 人
［申込］ ３月３日㈫～ 13 日㈮（開設日の下記時間帯、㈯㈰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>　㈪ 10:00 ～ 14:15　㈫ 10:00 ～ 15:00
㈬㈮ 10:00 ～ 16:00　㈭ 10:00 ～ 12:00
- 申込多数の場合は抽選（結果は４月上旬に郵送）

＜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

体験会実施　※事前予約不要
［日程］３月９日㈪
［時間］14:45 ～ 15:45 の間
［持物］室内シューズ、飲み物、タオル

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」を組み合わせたサーキットトレーニング！

<問合せ> 地域包括支援課 ☎ 072-947-3825（直通）