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

LICウェルネスゾーン

2021年4月期（4月～6月）
受講生募集 費用無料
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。（過去の受講歴は問いません）
※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はご利用いただけません。
①番から⑧番 → 65歳以上（令和3年4月1日時点）の方
⑨番から⑯番 → 40歳以上（令和3年4月1日時点）の方 [65歳以上も可]

申込期間 2月1日㈪～19日㈮ 平日9:15～17:00

申込方法 LICウェルネスゾーンに来館申込 ※代理可・電話不可
- 多数の場合は抽選　・おひとり様一口のみ
- 受講の決定は3月10日㈬9:00からウェブサイトに掲載、LICウェルネスゾーン入口横に掲示（当選結果のお電話でのお問い合わせはご遠慮ください）
- 申込のキャンセルは2月末までにご連絡ください

＜申込用紙配布場所＞
LICウェルネスゾーン（LICはびきの内）、地域包括支援課（市役所別館1階②窓口）
※市ウェブサイト、LICウェルネスゾーンウェブサイトからダウンロードできます。

LIC ウェルネスゾーン
QR コード

～はびきのウェルネス東部教室（フォローアップ事業）の利用について～

4月より実施枠を縮小し、今後は、実施場所を高年生きがいサロンに移して同様の運動を行っていきます。LIC ウェルネスゾーン内での実施は令和３年９月末で終了します。

■プログラム・スケジュール表 ＜4月1日㈭スタート＞（プログラム①～⑧は65歳以上の方対象、⑨～⑯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12名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15～12:00	③ラララサーキット 9:15 ～10:45 （週1回コース）定員12名	New ⑧ラララフィット （筋トレ・バランスカコース） 9:15 ～10:15 定員12名	⑤ラララサーキット 9:15 ～10:45 （週1回コース）定員12名
⑥ラララフィット〈膝強化コース〉 11:00～12:00 定員12名		⑦ラララサーキットライト 11:00～12:00 定員12名	New ⑭フィットネスウォーキング 10:30～12:00 定員12名	⑨Let's筋力トレーニング 11:00 ～12:00 定員12名
⑩-1メタボサーキット 12:30～14:00 （週2回コース）定員12名	介護予防リーダー養成講座	⑩-2メタボサーキット 12:30～14:00 （週2回コース）	④ラララサーキット 13:00 ～14:30 （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 12:15～17:00
New ⑪姿勢シャキーン ～姿勢改善～ 14:30～15:30 定員12名	②ラララサーキット 14:15～15:45 （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	⑮骨盤体操（骨盤底筋） 14:45～15:45 定員12名	
New ⑫筋コン簡コン ～ダンベルシェイプアップ～ 15:45～16:45 定員12名	⑬コツ骨体操 16:00～16:50 定員12名		⑯ノビ伸体操 16:00～16:50 定員12名	

■プログラム紹介

①～⑤ラララサーキット（週１回コース）
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。

⑥ラララフィット＜膝強化コース＞
膝を強くしたい方におすすめのトレーニング。

⑦ラララサーキットライト
左右の上肢・下肢を複合的に動かし、能力アップを目指します。

⑧ラララフィット＜筋トレ・バランスカコース＞
ミズノオリジナルツールを使用し、手足の指先にアプローチをかけ握力の低下や足底のバランスを向上させるプログラム。

⑨Let's筋力トレーニング
自身の体重を利用し、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニング。

⑩メタボサーキット（週２回コース）
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

⑪姿勢シャキーン～姿勢改善～
初回にご自身の姿勢のセルフチェックを行い適正な姿を把握し姿勢改善を促すプログラム。

⑫筋コン簡コン～ダンベルシェイプアップ～
ダンベルを使用しリズムに合わせてシェイプアップ運動を行います。

⑬コツ骨体操
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。

⑭フィットネスウォーキング
活動量計を使用して、正しいウォーキングのフォームを身につける。天気の良い日は屋外で実施。

⑮骨盤体操＜骨盤底筋＞
老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。

⑯ノビ伸体操
骨格体操とヨガのポーズを組み合わせることで関節の動きをスムーズにします。

＜問合せ＞ ●LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711　●地域包括支援課ウェルネス推進室 ☎072-947-3825（直通）