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10月期（10月～12月）

受講生募集

1クール（3カ月）ごとに募集。

費用無料

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。（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から⑨ → 65 歳以上（令和 3 年 10 月 1 日時点）の方
⑩から⑲ → 40 歳以上（令和 3 年 10 月 1 日時点）の方 [65 歳以上も可]

申込期間　8 月 2 日㈪～ 20 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 9 月 1 日㈬ 9:00 から市ウェブサイトに掲載、LIC ウェルネスゾーン入口横に掲示（当選結果のお問い合わせはご遠慮ください）
●申込のキャンセルは 8 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

サーキットトレーニングサポーター募集

今後、フォローアップ事業の実施場所を、高年生きがいサロンの開催へ移してまいります。
教室にご協力いただける方を募集します。詳細は 22 ページをご覧ください。

■プログラム・スケジュール表 ≪ 10 月 1 日㈮ スタート≫　（ ■①～⑨は 65 歳以上の方対象、■⑩～⑲は 40 歳以上の方対象 ）

月	火	水	木	金
①ララサーキット（週 1 回コース）9:15 ～ 10:45　定員 12 名	⑬フィットネスウォーキング 9:15 ～ 10:45　定員 12 名	⑥ララサーキットライト（週 1 回コース）9:15 ～ 10:45　定員 12 名	⑨ララフィット（筋トレ・バランスコース）9:15 ～ 10:15　定員 12 名	⑤ララサーキット（週 1 回コース）9:15 ～ 10:45　定員 12 名
⑧ララフィット（膝強化コース）11:00 ～ 12:00　定員 12 名	⑭コツ骨体操 11:10 ～ 12:00　定員 12 名	NEW！ ⑮コンディショニングプログラム 11:15 ～ 12:15　定員 12 名	④ララサーキット（週 1 回コース）10:30 ～ 12:00　定員 12 名	⑱ Let's 筋力トレーニング 11:15 ～ 12:15　定員 12 名
⑩ -1 メタボサーキット（週 2 回コース）13:00 ～ 14:30　定員 12 名	介護予防リーダー養成講座 13:00 ～ 14:30（詳細は 22 ページ）	NEW！ ⑦認知機能向上教室 13:15 ～ 14:45　定員 12 名	⑩ -2 メタボサーキット（週 2 回コース）13:30 ～ 14:30　定員 12 名	NEW！ ⑲フリーサーキット ❶ 13:15 ～ 14:15 ❷ 14:30 ～ 15:30 ❸ 15:45 ～ 16:45 各回ごとに定員 12 名の予約
⑪姿勢シャキーン（姿勢改善）14:45 ～ 15:45　定員 12 名	②ララサーキット（週 1 回コース）15:15 ～ 16:45　定員 12 名	③ララサーキット（週 1 回コース）15:15 ～ 16:45　定員 12 名	⑯骨盤体操（骨盤底筋）14:45 ～ 15:45　定員 12 名	
⑫筋コン簡コン（ダンベルシェイプアップ）16:00 ～ 17:00　定員 12 名			⑰ノビ伸体操 16:00 ～ 16:50　定員 12 名	

■プログラム紹介

①～⑤ララサーキット（週 1 回コース）
マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動のリズム体操を同時に行います。

⑥ララサーキットライト（週 1 回コース）
椅子に座って有酸素運動のリズム体操を行い、マシンを使わずに簡単な自重の筋力トレーニングを行います。

NEW! ⑦認知機能向上教室
頭と体の両方を使って行うリズム体操プログラム。体も脳も活性化させ認知症予防を目指します。

⑧ララフィット（膝強化コース）
日常生活の動作に必要な筋肉をしっかり動かし、膝まわりの筋力アップや維持を目指します。

⑨ララフィット（筋トレ・バランスコース）
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向上を目指します。

⑩メタボサーキット（週 2 回コース）
体重や生活習慣病に関心のある方むけ。立位でのサーキットプログラム。※市の特定保険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）
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オーキングのフォームを身につけます。天気の良い日は屋外で実施。

⑭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。

NEW! ⑮コンディショニングプログラム
筋肉をトレーニングによって刺激し、安定した体幹づくりを目指します。

⑯骨盤体操（骨盤底筋）
ミズノオリジナルツールを使用し、老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。

⑰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、ストレッチ効果を引き出します。

⑱ Let'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を行います。

NEW! ⑲フリーサーキット
DVDによる、マシンと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングを実施します。※ご利用は定員 12 名の予約制です。
① 13:15 ～ 14:15
② 14:30 ～ 15:30
③ 15:45 ～ 16:45
休憩 15 分（消毒作業・換気）

■介護予防リーダー養成講座：地域で活動していただけるボランティアを養成する講座です。詳細は 22 ページをご覧ください。

【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）