

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

2022年1月期 (1月~3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。

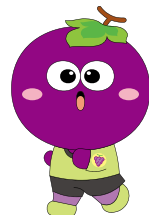
①から⑨ → 65歳以上 (令和4年1月1日時点) の方
⑩から⑳ → 40歳以上 (令和4年1月1日時点) の方 [65歳以上も可]

申込期間 11月1日(月)~19日(金) 平日 9:15~17:00

申込方法 LIC ウェルネスゾーンに来館申込・電話申込 (072-958-0711)

- 多数の場合は抽選 ●おひとり様一口のみ ●受講の決定は12月1日(火)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11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

■プログラム・スケジュール表 <1月4日(火)スタート> (●①~⑨は65歳以上の方対象、■⑩~⑳は40歳以上の方対象)

月	火	水	木	金
①ラララサーキット (週1回コース) 9:15~10:45 定員12人	⑦認知機能向上教室 9:15~10:45 定員12人	⑥ラララサーキットライト (週1回コース) 9:15~10:45 定員12人	⑨ラララフィット (筋トレ・バランスコース) 9:15~10:15 定員12人	⑤ラララサーキット (週1回コース) 9:15~10:45 定員12人
⑧ラララフィット (膝強化コース) 11:00~12:00 定員12人	⑬コツ骨体操 11:10~12:00 定員12人	⑮コンディショニングプログラム 11:15~12:15 定員12人	④ラララサーキット (週1回コース) 10:30~12:00 定員12人	⑱ Let's 筋カトレニング 11:15~12:15 定員12人
⑩-1 メタボサーキット (週2回コース) 13:00~14:30 定員12人	⑭ Let's 筋カトレニング 13:00~14:00 定員12人	⑯フィットネスウォーキング 13:15~14:45 定員12人	⑩-2 メタボサーキット (週2回コース) 13:00~14:30 定員12人	⑳フリーサーキット ① 13:15~14:15 ② 14:30~15:30 ③ 15:45~16:45 各回ごとに定員12人の予約
⑪姿勢シャキーン (姿勢改善) 14:45~15:45 定員12人	②ラララサーキット (週1回コース) 15:15~16:45 定員12人	③ラララサーキット (週1回コース) 15:15~16:45 定員12人	⑰骨盤体操 (骨盤底筋) 14:45~15:45 定員12人	
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人			⑱ノビ伸体操 16:00~16:50 定員12人	

■プログラム紹介

①~⑤ラララサーキット (週1回コース) マシンを使った筋カトレ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カトレニングを行います。 	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と動かし、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て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へ。立位でのサーキットプログラム。※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勢を把握し、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。 	⑭⑱ Let's 筋カトレニング 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を行います。 
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ます。天気の良い日は屋外で実施。 	⑰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。 	⑱ノビ伸体操 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、ストレッチ効果を引き出します。 	⑳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。※利用は定員12人の予約制です。 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)

【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)