



《感染症防止対策ご協力をお願い》 手指の消毒やプログラムで使用したツールの消毒を、ご自身にて行っていただきますようお願いいたします。

【対象】 65歳以上の羽曳野市民（令和4年4月1日時点）

※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を除く。今回はすべての方が新規者になります。

【申込】 2月1日(火)～18日(金)（平日9:15～17:00） LIC ウェルネスゾーンに来館・電話にて申込。

チラシの申込用紙に記入。1人1講座（『⑱ LIC まちのほけんしつ』を除く）

【当選発表】 3月1日(火)～ LIC ウェルネスゾーン入口横・市ウェブサイトに掲載。

■スケジュール表

	月	火	水	木	金
午前	①脳活性プログラム 9:15～10:45 定員15人	④ラララサーキット 9:15～10:45 定員15人	⑥ラララサーキット 9:15～10:45 定員15人	⑭転倒予防クラス 9:15～10:45 定員15人	⑩ラララフィット(ロコモ予防※) 9:15～10:45 定員15人
	⑨ラララフィット(ロコモ予防※) 11:00～12:30 定員15人	⑪膝痛・腰痛改善クラス 11:00～12:30 定員15人	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 11:00～12:30 定員15人	⑦ラララサーキット 11:00～12:30 定員15人	⑧ラララサーキット 11:00～12:30 定員15人
午後	③ラララサーキット 13:30～15:00 定員15人	⑫フィットネスウォーキング 13:30～15:00 定員15人	⑲LIC まちのほけんしつ 13:30～15:00 定員6人(要予約)	②脳活性プログラム 13:30～15:00 定員15人	⑳やさしいクラフト教室 ㉑colorで明るく元気アップ 13:30～15:00 定員各15人
	⑰フリーサーキット ①15:15～16:00 ②16:15～17:00 定員各15人	⑤ラララサーキット 15:15～16:45 定員15人	⑱フリーサーキット ①15:15～16:00 ②16:15～17:00 定員各15人	⑮ノビ伸体操 15:15～16:15 定員15人	⑯Let's 筋力トレーニング 15:15～16:15 定員15人

※ロコモ予防：運動器（骨、関節、筋肉など）の機能低下などにより日常生活に制限や支障をきたす状態を防ぐ。

※感染症の感染拡大防止のため定員を変更する場合があります。

■プログラム紹介（参加費無料）

①②脳活性プログラム 椅子に座って行うリズム体操。体も脳も活性化させ認知機能向上を目指します。 【月1回：歯科衛生士による咀嚼力と認知機能向上についてなど】	⑮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。
③～⑧ラララサーキット マシンを使った筋力トレーニングと、椅子に座って有酸素性運動のリズム体操を同時に行います。	⑯Let's 筋力トレーニング チューブを利用し、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニング。
⑨⑩ラララフィット（ロコモ予防） 日常生活の動作に必要な筋肉をしっかり動かし、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを目指します。	⑰⑱フリーサーキット DVDによる、マシンと有酸素性運動を組み合わせたトレーニング。 【1コマ45分 準備体操・サーキット2セット・整理体操】
⑪膝痛・腰痛改善クラス 膝痛や腰痛の予防・改善に必要な筋力トレーニングを行います。 【月1回：理学療法士による痛みや可動域の評価】	⑲LIC まちのほけんしつ 1・3週目（看護師）、2・4週目（管理栄養士）、5週目（トレーナー） 【予約制 10分～15分 定員6人】
⑫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します。	文化プログラム ⑳やさしいクラフト教室 折り紙・紙テープ・廃材などを利用して、作成します。 【とき】4月1日・15日、5月6日・20日、6月3日・17日(金) 13:30～15:00 【講師】瀧田幸子
⑬骨盤底筋トレーニングクラス 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。	㉑colorで明るく元気アップ! 色の効果やイメージを知り、暮らしの中に取り入れて、元気に過ごしましょう。カードワークなども取り入れた講座で、コミュニケーション力もアップしますよ! 【とき】4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日(金) 13:30～15:00 【持物】筆記用具・12色鉛筆 【講師】Happiness Color 代表 田中真澄
⑭転倒予防クラス（筋トレ・バランス力強化） ミズノオリジナルツールを使用し、足底のバランス向上や筋力トレーニングを行い転ばない体づくりを目指します。 【月1回：理学療法士による痛みや可動域の評価】	

⑲LIC まちのほけんしつ（要予約） 看護師への健康相談、管理栄養士への栄養相談、トレーナーへの運動相談ができます。

マンツーマンで日頃のちょっとした心身の悩みにお答えします。〔看護師〕第1・3週目 〔管理栄養士〕第2・4週目 〔トレーナー〕第5週目

【とき】4月6日～6月29日間の水曜日 13:30～15:00 【場所】LIC ウェルネスゾーン 【対象】65歳以上の羽曳野市民

【定員】6人（1人10分～15分） 【費用】無料

【申込】2月1日(火) 9:15～ LIC ウェルネスゾーンへ電話・来館にて受付（電話申込も、一度来館し、相談内容を記入していただきます。）