



《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5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。
- 【申込】 2月6日(月)～17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（第3希望まで記入可）※『⑲ LIC まちの保健室』を除く
- 【当選発表】 3月1日(水)～3月7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	⑨ラララフィット(ロコモ予防※) 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	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 9:15～10:45 定員15人	⑪膝痛・腰痛改善クラス 9:15～10:45 定員15人	⑦ラララサーキット 9:15～10:45 定員15人
	①脳活性プログラム (認知症予防) 11:00～12:30 定員15人	⑭転倒予防クラス 11:00～12:30 定員15人	⑤ラララサーキット 11:00～12:30 定員15人	⑥ラララサーキット 11:00～12:30 定員15人	⑩ラララフィット(ロコモ予防※) 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	⑲LIC まちの保健室 13:30～15:00 定員6人(要予約)	⑫フィットネスウォーキング 13:30～15:00 定員15人	②脳活性プログラム (認知症予防) 13:30～15:00 定員15人	⑳やさしいクラフト教室 ㉑おもしろ算数教室 13:30～15:00 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	⑰サーキットトレーニング ①15:15～16:00 ②16:15～17:00 定員各15人	⑱サーキットトレーニング ①15:15～16:00 ②16:15～17:00 定員各15人	⑧ラララサーキット 15:15～16:45 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）

<p>①②脳活性プログラム（認知症予防） 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。 【1クール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】</p>	<p>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。</p>
<p>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交互に行います。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>⑰⑱サーキットトレーニング 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】</p>
<p>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】</p>	<p>⑲LIC まちの保健室 1・5週目（トレーナー）、2・4週目（看護師）、3週目（管理栄養士） 【予約制 10分～15分 定員6人】</p>
<p>⑫フィットネスウォーキング 正しいウォーキングのフォームを身に付け、活動量計を使用し、運動量を確認しながら楽しく歩きましょう。（雨天の場合は室内）</p>	<p>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、制作します。 【とき】4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日(金) 13:30～15:00 【持物】はさみ・のり 【講師】瀧田幸子</p>
<p>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、年齢と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。</p>	<p>㉑おもしろ算数教室 算数マジックと謎解きを楽しみましょう。パズルに挑戦し、解く楽しみを味わいます。脳の活性化・認知症予防をはかります。 【とき】4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日(金) 13:30～15:00 【講師】SA ネット大阪おもしろ算数教室事業部長 二葉登代子</p>
<p>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】</p>	

- ⑲ LIC まちの保健室（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。 [トレーナー] 第1・5週目 [看護師] 第2・4週目 [管理栄養士] 第3週目
 【とき】4月4日～6月27日間の火曜日 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】LIC ウェルネスゾーンへ電話・来館にて受付（電話申込の場合は、事前に来館し、相談内容を記入していただきます。）