



《感染症防止対策ご協力のお願》 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7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。※新規利用者を優先します。

【申込】 5月8日(月)～19日(金)（平日9:15～17:00 休館日：土日祝） 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）※『② LIC まちの保健室』を除く

【当選発表】 6月5日(月)～6月9日(金) 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 定員各15人※②を除く

	月	火	水	木	金
午前	⑨ララフィット(ロコモ予防※) 9:15～10:45	④ララサーキット 9:15～10:45	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 9:15～10:45	⑪膝痛・腰痛改善クラス 9:15～10:45	⑦ララサーキット 9:15～10:45
	①脳活性プログラム (認知症予防) 11:00～12:30	⑭転倒予防クラス 11:00～12:30	⑤ララサーキット 11:00～12:30	⑥ララサーキット 11:00～12:30	⑩ララフィット(ロコモ予防※) 11:00～12:30
午後	③ララサーキット 13:30～15:00	②LIC まちの保健室 13:30～15:00 詳細はページ下部	⑫フィットネスウオーキング 13:30～15:00	②脳活性プログラム (認知症予防) 13:30～15:00	⑰やさしいクラフト教室 ⑱おもしろ算数教室 13:30～15:00
	⑮ノビ伸体操 15:15～16:15	⑯Let's 筋力トレーニング 15:15～16:15	⑰サーキットトレーニング ①15:15～16:00 ②16:15～17:00	⑱サーキットトレーニング ①15:15～16:00 ②16:15～17:00	⑧ララサーキット 15:15～16:45

※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。

■プログラム紹介(参加費無料)

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:認知力向上についての講話】	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。	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】
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】	文化プログラム ⑰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、製作します。 【とき】7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日(金) 13:30～15:00 【持物】はさみ・のり 【講師】瀧田幸子
⑫フィットネスウオーキング 正しいウオ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・猛暑の場合は室内)	⑱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】7月14日・28日、8月25日、9月8日・22日・29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
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。	
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:下肢筋力の測定】	

⑳LIC まちの保健室(要予約) 火曜日 13:30～15:00

【場所】LIC ウェルネスゾーン 【費用】無料 【申込】LIC ウェルネスゾーンへ来館・電話にて受付

講座 【定員】各15人

7月11日「食事で無理なく体重コントロール」 【講師】管理栄養士

【内容】適正体重を維持するための食事法やお手軽メニューについて

7月18日「誰でも人命救助ができるように」 【講師】看護師

【内容】AEDの使用法について

7月25日「正しい姿勢を身に付けよう」 【講師】健康運動指導士

【内容】「姿勢」について(座学、実技)

各種相談 【定員】6人(1人10分～15分) ※電話申込の方は、事前に来館し、相談内容を記入していただきます。

7月4日～9月26日の火曜日(7月11日・18日・25日を除く)、【運動】第1・5週目 【健康】第2・4週目 【食事】第3週目

トレーナー・看護師・管理栄養士が運動・健康・食事に関する小さな悩みでも個別で相談に応じます。

