



- 【対象】 65歳以上の羽曳野市民（令和5年10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】 8月7日（月）～18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）※『⑳ LIC まちの保健室』を除く
- 【当選発表】 9月4日（月）～9月8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※⑳を除く

	月	火	水	木	金
午前	⑨ラララフィット（ロコモ予防※） 9:15～10:45	④ラララサーキット 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ラララサーキット 11:00～12:30	⑥ラララサーキット 11:00～12:30	⑩ラララフィット（ロコモ予防※） 11:00～12:30
午後	③ラララサーキット 13:30～15:00	②LIC まちの保健室 13:30～15:00 詳細はページ下部	⑫フィットネスウォーキング 13:30～15:00	②脳活性プログラム （認知症予防） 13:30～15:00	⑲やさしいクラフト教室 ⑳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）

<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：歯科衛生士による講話】</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>文化プログラム ⑲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】10月6日・20日、11月17日、12月1日・15日 13:30～15:00 【持物】はさみ・のり 【講師】瀧田幸子</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・猛暑の場合は室内）</p>	<p>⑳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】10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日 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>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>⑭転倒予防クラス（筋力・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：理学療法士による下肢筋力の測定】</p>	

### 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

講座 【定員】各講座15人 【申込方法】施設への来館

11月7日「大切な家族を守るための救命方法」 【講師】看護師 【内容】誰でもできる応急手当

11月14日「元気に動ける体づくりの食事」 【講師】管理栄養士 【内容】フレイル・サルコペニアの予防について

11月28日「正しい歩き方について」 【講師】健康運動指導士 【内容】ウォーキング方法（座学・実技）

各種相談 【定員】6人 【申込方法】来館または電話（事前に相談内容を伺います。）

10月3日～12月26日の火曜日（11月7日・14日・28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。

