



【対象】 65歳以上の羽曳野市民（令和6年1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】 11月6日(月)～17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】 12月4日(月)～12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※②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	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と動かし、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】1月5日・19日、2月2日・16日、3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)</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】1月12日・26日、2月9日、3月8日・22日・29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>	

②LIC 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(令和6年1月15日9:00から受付)

2月6日「あなたには救える命があります」 【講師】看護師

【内容】AEDの使用法

2月13日「高血圧対策!おいしく減塩するコツ」 【講師】管理栄養士

【内容】毎日の食事で塩分を減らす工夫について

2月27日「身体の柔軟性を高めよう」 【講師】健康運動指導士

【内容】ストレッチポールを使用して

各種相談 【定員】各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。)

1月9日～3月26日の火曜日(2月6日・13日・27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。

