



- 【対象】 65 歳以上の羽曳野市民（令和 6 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。※新規利用者を優先します。
- 【申込】 2 月 1 日(木)～14 日(水)（平日 9:15～17:00 休館日：土日祝）  
1 人 1 講座（第 3 希望まで記入可）、LIC ウェルネスゾーンに来館・電話にて申込。
- 【当選発表】 3 月 1 日(金)～3 月 7 日(木) 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

	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	②脳活性プログラム (認知症予防) 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	⑫LIC 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	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 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(①～⑩との併用可) 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】4月5日・19日、5月17日・31日、6月7日・21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】4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28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>	

### ⑫LIC まちの保健室 火曜日 13:30～15:00

講座 【定員】各講座 15 人 【申込方法】施設への来館(令和 6 年 4 月 16 日 9:00 から受付)

5 月 7 日「肩こり大丈夫ですか?」 【講師】健康運動指導士 【内容】肩こり解消トレーニング

5 月 14 日「大切な人が倒れたらどうしますか?」 【講師】看護師 【内容】一次救命処置

5 月 21 日「丈夫な骨づくり!骨粗しょう症予防の食事」 【講師】管理栄養士 【内容】骨の健康を維持・強化するための食生活について

各種相談 【定員】各 6 人 【利用方法】事前予約(電話・来館)または予約せずに直接来館

4 月 2 日～6 月 25 日の火曜日(5 月 7 日・14 日・21 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。

※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

