



- 【対象】 65歳以上の羽曳野市民（令和6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7日(火)～17日(金)（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）  
文化プログラムは①～⑩と併用可 LIC ウェルネスゾーンに来館申込 代理申請可（三親等の親族まで）
- 【当選発表】 6月3日(月)～6月7日(金) LIC ウェルネスゾーン入口横・市ウェブサイトに掲載。

■定員：各15人（参加無料）

	月	火	水	木	金
午前	⑨	②	⑱	⑪	⑧
	①	⑭	④	⑥	⑩
午後	⑰	⑳	⑤	⑦	⑲
	⑮	③	⑫	⑬	⑯

①ラララサーキット 筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います。

【3カ月通常コース】 ①(月) 11:00～12:30

②～⑧ラララサーキット 【6カ月コース】

運動内容は①と同じですが、こちらは教室参加前後に採血を伴う検査を行い、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）のリスクを評価します。MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防いだり遅らせたりできます。

この機会に身体の状態を把握し、生活習慣の見直しや改善に活用してみませんか。

②(火) 9:15～10:45 <対象（以下のすべてを満たす方）>

③(水) 15:15～16:45 ●6ヶ月間（7月～12月）の教室に継続して参加できる方

④(木) 11:00～12:30 ●記憶力や注意力の低下等がみられる方

⑤(金) 13:30～15:00 ●下記の市役所等で行う検査等にすべて参加できる方

⑥(土) 11:00～12:30 [1] 令和6年6月12日(1) 10:00～または(2) 13:30～

⑦(日) 13:30～15:00 [2] 令和7年1月30日(1) 10:30～または(2) 13:30～

⑧(月) 9:15～10:45 [3] 令和7年2月21日 時間未定



⑨⑩ラララフィット（ロコモ予防）

日常動作に必要な筋肉を鍛え、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。

⑨(月) 9:15～10:45

⑩(金) 11:00～12:30

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]

⑪(木) 9:15～10:45

⑫リズム運動【NEW】

リズムにのって有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。皆で楽しく体を動かしませんか？

⑫(火) 15:15～16:45

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。

⑬(木) 15:15～16:45

⑭転倒予防クラス

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]

⑭(火) 11:00～12:30

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。

⑮(月) 15:30～16:30

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を行います。

⑯(金) 15:15～16:15

⑰(1)(2) サークットトレーニング

DVDによるマシンと有酸素運動を組み合わせたいトレーニング。【1コマ45分 サークット2セット】

⑰(月) 13:30～14:15

(2) 14:30～15:15

⑱脳活性プログラム

椅子に座って行うリズム体操プログラム。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】

⑱(火) 9:15～10:45

⑲やさしいクラフト教室【文化プログラム】

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5日・19日、8月2日・16日、

9月6日・20日 13:30～15:00

【持物】はさみ・のり 【講師】瀧田幸子

⑳おもしろ算数教室【文化プログラム】

算数マジックや謎解きに挑戦し、楽しみながら認知症予防や脳の活性化をはかります。

【とき】7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27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

㉑LIC まちの保健室

詳しくは二次元コード

㉑(火) 13:30～15:00



LIC ウェルネスゾーンまちの保健室 トレーナーへの運動相談、看護師への健康相談、管理栄養士への栄養相談ができます。講座も開催しています。

【対象】市内在住の65歳以上の方【参加費】無料【時間】13:30～15:00【場所】LIC ウェルネスゾーン（軽里1-1-1 LIC はびきの内）

内容	講師	日程	定員	申込方法
個別相談	トレーナー	6月4日、7月2日・30日、9月3日	毎週6人	来館または電話 ☎072-958-0711 直接来館も可（予約者優先）
	看護師	5月28日、6月11日・25日、7月9日・23日、8月27日、9月10日・24日		
	管理栄養士	6月18日、7月16日、9月17日		
講座	トレーナー	8月6日	各15人	来館のみ 7月16日(火) 9:00から受付
	看護師	8月13日		
	管理栄養士	8月20日		
		テーマ内容		
		「チューブを使って楽しく筋トレ」 チューブを使用して上肢・下肢の筋力向上を行う		
		「あなたには救える命があります」 AEDの使用方法		
		「体内リズムを整えて、代謝をよくする食事のコツ」 元気を保つための朝と夜の食材選びと食べ方について		

【予約・申込】 LIC ウェルネスゾーン ☎072-958-0711 / 【事業に関する問合せ】 地域包括支援課 ☎072-947-3825