



- 【対象】 65歳以上の羽曳野市民(令和6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5日(月)～16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、⑨～⑱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】 9月2日(月)～9月6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

	月	火	水	木	金
午前	⑨ララフィット(ロコモ予防) 9:15～10:45		⑱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	
	①ララサーキット (3ヶ月通常コース) 11:00～12:30	⑭転倒予防クラス 11:00～12:30			⑩ララフィット(ロコモ予防※) 11:00～12:30
午後	⑰サーキットトレーニング (1)13:30～14:15 (2)14:30～15:15	②LICまちの保健室 13:30～15:00 詳細はページ下部			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ノビ体操 15:30～16:30		⑫リズム運動 15:15～16:45	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 15:15～16:45	⑯Let's筋力トレーニング 15:15～16:15

※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)

①ララサーキット(3ヶ月通常コース) マシンを使った筋力トレーニングと、椅子に座って行う有酸素運動のリズム体操を交互に行います。
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。
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】
⑫リズム運動 リズムに合わせて有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。
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(筋力・バランス力強化) 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】
⑮ノビ体操 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。

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。
⑰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】
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】
文化プログラム(①～⑱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】10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日 13:30～15:00 【持物】はさみ・のり・筆記用具 【講師】瀧田幸子
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。楽しみながら脳の活性化・認知症予防をはかります。 【とき】10月11日・25日、11月8日・22日、12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

### ⑳LIC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可。講座も開催。 【時間】13:30～15:00



まちの保健室

内容	講師	日程	定員	申込方法
個別相談	トレーナー	9月3日・10月1日・12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	8月27日、9月10日・24日、10月8日・22日、11月26日、12月10日・24日		
	管理栄養士	9月17日・10月15日・12月17日		
講座	トレーナー	11月5日	各15人	来館のみ 10月15日(火) 9:15から受付
	看護師	11月12日		
	管理栄養士	11月19日		
		テーマ・内容		
		「筋力アップで寒さを防ごう」 自宅でもできる簡単筋力トレーニング		
		「自宅での転倒を防ぐために」 転倒予防の方法		
		「健康を維持するための野菜の上手なとり方」 野菜の栄養をしっかりとる工夫とお手軽メニュー		

【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