



【対象】 65 歳以上の羽曳野市民（令和 7 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 5 日(火)～15 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】 12 月 2 日(月)～12 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 ※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。

	月	火	水	木	金
午前	①ララサーキット 9:15～10:45	②ララサーキット 9:15～10:45	⑧脳活性プログラム(認知症予防) 9:15～10:45	⑭転倒予防クラス 9:15～10:45	⑥ララサーキット 9:15～10:45
	⑦脳活性プログラム(認知症予防) 11:00～12:30	⑪膝痛腰痛改善クラス 11:00～12:30	③ララサーキット 11:00～12:30	④ララサーキット 11:00～12:30	⑨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	⑫LIC まちの保健室 13:30～15:00 詳細はページ下部	⑱サーキットトレーニング (1)13:30～14:15(2)14:30～15:15	⑤ララサーキット 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 15:30～16:30	⑫リズム運動 15:15～16:45	⑩元気体操 15:15～16:30	⑬骨盤底筋トレーニングクラス 15:15～16:30	⑯Let's 筋力トレーニング 15:15～16:15

■プログラム紹介（参加費無料）

- ①～⑥ララサーキット マシンを使った筋力トレーニングと、椅子に座って行う有酸素運動のリズム体操を交互に行います。
- ⑦⑧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】
- ⑨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力づくりを目指します。
- ⑩元気体操 筋トレで筋力の向上、脳トレで認知機能の向上、お口の体操で口腔機能を改善とする総合体操です。
- 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(筋トレ・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。
- 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。
- 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】
- 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】1月10日・24日、2月7日・21日、3月7日・21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】1月17日・31日、2月14日・28日、3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



まちの保健室

⑫LIC 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

内容	講師	日程	定員	申込方法
個別相談	トレーナー	12月3日・1月7日・3月4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	12月10日・24日、1月14日・28日、3月11日・25日		
	管理栄養士	12月17日・1月21日・3月18日		
講座	トレーナー	2月4日	各 15 人	来館のみ 1月14日(火) 9:15 から受付
	看護師	2月25日		
	管理栄養士	2月18日		

【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

いきいき百歳体操に参加してみませんか？

— 1 人よりもみんなで通って介護予防 —

9月4日(水)に「いきいき百歳体操 10 周年記念交流会」を開催しました。当日は、代表者による発表やまだ病院理学療法士による講話などを実施しました。いきいき百歳体操は、地域の方が週 1 回程度集まり、おもしろを使用しながら DVD の映像にあわせて身体を動かす筋力アップの体操です。羽曳野市では現在 80 か所で 1500 人以上の方が活動しています。体操を続けることで日常の動作が楽になったり、寝たきりの原因となる転倒を予防する等の効果があります。元気な 100 歳を目指し、いきいき百歳体操に参加してみませんか。

【問合せ】 地域包括支援課 (072-947-3822)



詳細はこちら

■いきいき百歳体操の会場はどこ？

実施場所は、二次元コードの「会場マップ」から確認できます。

■いきいき百歳体操を新たに始めるには？

集会所、公民館、自宅などの運動ができる場所と 5 人程度の参加者がいれば体操を始めることができます。