

4 月期

受講生募集

2025 年 4 月～6 月

LIC ウェルネスゾーン

— LIC Wellness Zone —

健康づくり・介護予防のため、ミズノが開発したプログラムが体験できます



LIC ウェルネスゾーン

【対 象】 65 歳以上の羽曳野市民（令和 7 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 3 日(月)～14 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】 3 月 3 日(月)～3 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。

■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ララライト（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ララライト（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ノビ体操 15:30～16:40	⑫リズム運動 15:15～16:30	⑩元気体操 15:30～16:30	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） 星の数が多いほど、運動強度が高くなります。

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。	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】
⑦⑧ララライト（認知症予防） ★★ 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】	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。
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づくりを目指します。	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。
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。	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】
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】	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4日・18日、5月2日・16日、6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】4月11日・25日、5月9日・23日、6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
⑫リズム運動 ★★ 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。	
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。	

⑫ 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	管理栄養士	3月18日・4月15日・6月17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	3月11日・25日、4月8日・22日、6月10日・24日				
	トレーナー	3月4日・4月1日・6月3日				
講座	管理栄養士	5月20日	テーマ・ 内容	「知っておきたい！骨粗しょう症対策」骨を強くする栄養素と食材について	各15人	来館のみ 4月8日(火) 9:15から受付
	看護師	5月13日		「一時救命処置について」倒れた人を助けるための一歩を踏み出す勇氣		
	トレーナー	5月27日		「体幹を鍛えよう」身体のパランスを整えます		

【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