



【対象】 65歳以上の羽曳野市民（令和7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(水)～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2日(月)～6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ラララサーキット 9:15～10:45	⑪膝痛・腰痛改善クラス 9:15～10:45	⑨ラララサーキットライト (認知症予防) 9:15～10:45	⑫転倒予防クラス 9:15～10:45	⑦ラララサーキット 9:15～10:45
	⑮サーキットトレーニング (1)11:00～11:45 (2)12:00～12:45	②ラララサーキット 11:00～12:30	④ラララサーキット 11:00～12:30	⑤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	⑧ラララサーキットライト (認知症予防) 13:30～15:00	③ラララサーキット 13:30～15:00	⑲サーキットトレーニング (1)13:30～14:15(2)14:30～15:15	⑥ラララサーキット 13:30～15:00	⑳やさしいクラフト教室 ㉑おもしろ仏像教室 13:30～15:00
	⑬骨盤体操 15:15～16:30	⑭レッツ筋カトレニング 15:15～16:15	⑮元気体操 15:30～16:30	⑯リズム運動 15:15～16:30	⑰リラックスヨガ 15:15～16:30

■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。

①～⑦ラララサーキット ★★★ マシンを使った筋カトレニングと、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レッツ筋カトレニング ★★ チューブを利用し、体幹や脚力などを強化する筋カトレニング。
⑧⑨ラララサーキットライト（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・管理栄養士による講話】	⑮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する総合体操です。
⑩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。	⑯リズム運動 ★★★ リズムにのって有酸素運動を行い、筋カトレニングも行います。
⑪膝痛・腰痛改善クラス ★★ 膝痛や腰痛の予防・改善に必要な筋カトレニングを行います。 【月1回：理学療法士による下肢筋力の測定】	⑰リラックスヨガ ★ ヨガは自律神経を整え心と体の健康を支える効果があります。初めての方でも気軽にご参加できます。
⑫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カトレニングを行い転ばない体づくりを目指します。	⑱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】
⑬骨盤体操 ★★ 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。	文化プログラム（①～⑨との併用可） ⑳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】7月4日・18日、8月1日・15日、9月5日・19日 13:30～15:00 【持物】はさみ・のり・筆記用具 【講師】瀧田幸子 ㉑おもしろ仏像 仏像の素朴な疑問を解説し、仏像鑑賞をより楽しめる講座。形や見分け方を通じて仏像の心を読み解きます。 【とき】7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日・26日 13:30～15:00 【講師】仏像ナビゲーター 樋口 隆秀