

LICウェルネスゾーン

対象 65歳以上の市民(令和8年1月1日時点)で、
医師による運動制限のない方、自身で来所できる方



申込方法 11月4日(火)～14日(金)に本施設に来館

当選発表 12月1日(月)～5日(金)に本施設・市ウェブサイトに掲載

※新規者優先 ※★の数が多いほど運動強度が高くなります。

2026年1月期(1月～3月)受講生募集
1月5日スタート! 場所: LICはびきの

		月	火	水	木	金
午 前	9:15	9:15～10:45 ★★★★★	9:15～10:45 ★★★☆☆☆	9:15～10:45 ★★★★☆☆	9:15～10:45 ★★★☆☆☆	9:15～10:45 ★★★★★
	10:00	①ララサーキット ※下記（左）参照	⑪膝痛・腰痛改善クラス 膝や腰の悩みにアプローチします	⑨ララサーキットライト ※下記（中央）参照	⑫転倒予防クラス 転ばない体を目指します	⑦ララサーキット ※下記（左）参照
	11:00	11:00～12:15 ★★★☆☆☆	11:00～12:30 ★★★★★	11:00～12:30 ★★★★★	11:00～12:30 ★★★★★	11:00～12:15 ★★★☆☆☆
	12:00	⑩はつらつ体操 日常生活の動作に必要な筋力づくり	②ララサーキット ※下記（左）参照	③ララサーキット ※下記（左）参照	⑤ララサーキット ※下記（左）参照	⑮元気体操 筋力・認知・口腔機能を改善
午 後	13:15	13:15～14:45 ★★★★☆☆	(1) 13:30～14:15 (2) 14:30～15:15 ★★★★★	13:30～15:00 ★★★★★	13:30～15:00 ★★★★★	13:30～15:00 【文化プログラム】
	14:00	⑧ララサーキットライト ※下記（中央）参照	⑩サーキットトレーニング DVD でマシンと有酸素運 動を交互に行います	④ララサーキット ※下記（左）参照	⑥ララサーキット ※下記（左）参照	⑳やさしいクラフト教室 1/16・30、2/6・20、3/6 ㉑喉を鍛える健康声みがき講座 1/9・23、2/13・27、3/13・27
	15:00	(1) 15:00～15:45 (2) 16:00～16:45 ★★★★★	15:30～16:30 ★★★★☆☆	15:15～16:30 ★★★★☆☆	15:15～16:30 ★★★★☆☆	15:15～16:30 ★★★☆☆☆
	16:00	⑮サーキットトレーニング DVD でマシンと有酸素運 動を交互に行います	⑭レッツ筋力トレーニング チューブを利用し、体幹や 脚力などを強化	⑬リズム運動 ※下記（右）参照	⑬骨盤体操 骨盤周辺を強化します	⑰リラックスヨガ 自律神経を整え、心身の健康を支え ます。初めての方にもおすすめ
	16:45					

①～⑦ ララサーキット



マシンを使った筋トレと椅子に座って有酸素運動のリズム体操を交互に行います。

⑧⑨ 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。

⑬リズム運動



リズムに乗って有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。

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

参加費
無料

令和7年度
羽曳野市 介護予防講演会

人生100年時代

～いくつになっても自分らしく～



動きにくくなったのは「年齢のせい」と、あきらめていませんか。
歳を重ねても、自分の好きなことを続けるために。
今の過ごし方を見直すことで、未来を変えられるかもしれません。
自分らしい生活を送るためのヒントを一緒に探しませんか?



日時

12月12日(金)

14:10～16:30(受付:13:30～)

会場

タケダハムはびきのコロセアム サブアリーナ

定員

先着120人(羽曳野市民)

申込方法

電話または、下記QRコードよりお申込みください
※定員になり次第、受付を締め切らせていただきます

講師

佐藤 孝臣氏
(作業療法士)



厚生労働省介護予防活動普及展開事業
検討委員会 ワーキング座長
大阪府介護予防活動強化推進事業
スーパーバイザー
(株)アイトラック/ライフリー
代表取締役

内容

講演

「人生100年時代」～いくつになっても自分らしく～

- ・自分らしい生活を送るためのヒント
- ・羽曳野市の元気になるための取組みについて
(羽つらつチャレンジ 通所C・訪問C)
- ・元気になった卒業生インタビュー

体験会・ブース

- ・専門職の相談コーナー
- ・介護予防の運動体験 等



【申込】地域包括支援課
☎072-947-3822



駐車場に限りがあるため、
公共交通機関でお越しください。