

LICウェルネスゾーン

対象 65歳以上の市民(令和8年4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 2月2日(月)～13日(金)に本施設に来館

当選発表 3月2日(月)～6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4月期(4月～6月)受講生募集
4月1日スタート! 場所: LICはびきの

	月	火	水	木	金
午前	9:15 9:15～10:35 ★★★★★ ①ララサーキット ※下記(左)参照	9:15～10:35 ★★★☆☆ 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	9:15～10:35 ★★★★☆ ⑨ララサーキット・ライト ※下記(中央)参照	9:15～10:35 ★★★☆☆ ⑫転倒予防クラス 転ばない体を目指します	9:15～10:35 ★★★★★ ⑦ララサーキット ※下記(左)参照
	11:00 11:00～12:20 ★★★★☆ ⑧ララサーキット・ライト ※下記(中央)参照	11:00～12:20 ★★★★★ ②ララサーキット ※下記(左)参照	11:00～12:20 ★★★★★ ③ララサーキット ※下記(左)参照	11:00～12:20 ★★★★★ ⑤ララサーキット ※下記(左)参照	11:00～12:20 ★★★☆☆ ⑮元気体操 筋力・認知・口腔機能を改善
午後	13:15 13:15～14:35 ☆☆☆☆☆ NEW ⑩筋トレ&ストレッチ ※下記(右)参照	(1) 13:15～14:00 14:15～15:00 ★★★★★ ⑭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	13:15～14:35 ★★★★★ ④ララサーキット ※下記(左)参照	13:15～14:35 ★★★★★ ⑥ララサーキット ※下記(左)参照	13:15～14:35 【文化プログラム】 ⑳やさしいクラフト教室 4/3・17、5/1・15、6/5・19 ㉑喉を鍛える健康声みがき講座 4/10・24、5/8・22、6/12・26
	15:00 15:15 (1) 15:00～15:45 (2) 16:00～16:45 ★★★★★ 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	15:15～16:35 ★★★★☆ 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します	15:00～16:20 ★★★★☆ ⑯リズム運動 リズムに乗って有酸素運動と筋トレを行います	15:00～16:20 ★★★☆☆ ⑬骨盤体操 骨盤周辺を強化します	15:00～16:20 ★★★☆☆ 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

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。



⑩筋トレ&ストレッチ (NEW)

日常生活の動作に必要な筋力づくり



【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

「健康・生きがい就労トライアル説明会」参加者募集

「就労トライアル」とは、60歳以上の方を対象とした取り組みで、「健康」や「生きがいづくり」を目的としています。介護施設などで3カ月間(週1～2回、1回2～3時間程度)無理のない範囲で、有償で働くことができる取り組みです。場合によっては期間終了後も引き続き働くことができます。社会参加を通じて、元気にいきいきと過ごしてみませんか。



～就労トライアルの内容～

介護施設などで働く職員のサポートとして、シーツ交換や配膳・下膳、片付け、掃除、洗濯など
※賃金出ます

とき 3月5日(休) 13:30～15:30 (受付13:15～)

場所 市役所別館3階 会議室 **定員** 先着20人

対象 市内在住で60歳以上の方(資格不要・未経験可)

申込・問 2月2日(月) 9:00 受付開始

電話またはQRコードから
地域包括支援課 ☎072-947-3822



広告