

LICウェルネスゾーン

2027年1月期(1月～3月)受講生募集
1月4日スタート! 場所: LICはびきの<⑩あり>

対象 65歳以上の市民(令和9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2日(月)～13日(金)に本施設に来館

当選発表 12月1日(火)～7日(月)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。



		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
	10:35					
	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 ★★★☆☆ ⑩筋トレ&ストレッチ 日常生活の動作に必要な筋力づくり
午後	12:20					
	13:15	13:15～14:35 ★☆☆☆☆ ⑮元気体操 ※下記(右)参照	(1) 13:15～14:00 (2) 14:15～15:00 ★★★★★ ⑬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】 ⑯やさしいクラフト教室 1月8・15、2月5・19、3月5・19 ⑰喉を鍛える健康声みがき講座 1月22・29、2月12・26、3月12・26
	14:35					
	15:00	(1) 15:00～15:45 (2) 16:00～16:45 ★★★★★ 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	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 リズムにのって有酸素運動筋トレを行います	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
	15:15					
	16:20					
	16:35					

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)

筋トレと椅子に座って行うリズム体操。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

日常生活の動作に必要な筋力づくり



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。



⑫転倒予防クラス

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。



⑮元気体操

筋力・認知・口腔機能を改善する体操を行います。



【予約・申込】 LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711 / 【事業に関すること】 高齢福祉介護課 ☎072-947-3825

広告