

LICウェルネスゾーン

2026年10月期(10月～12月)受講生募集
10月1日スタート! 場所: LICはびきの<①あり>

対象 65歳以上の市民(令和8年10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 8月3日(月)～14日(金)に本施設に来館

当選発表 9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
	12:20					
午 後	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 ★★★★★ ⑱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 10月2・16、11月6・20、12月4・18 ㉑喉を鍛える健康声みがき®講座 10月9・23、11月13・27、12月11・25
	14:35					
	15:00 15:15	(1) 15:00～15:45 (2) 16:00～16:45 ★★★★★ 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	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
	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

【介護予防講演会】健康寿命を延ばすヒントがここに! ～専門職と体験者が語る健康づくり～



<講師>佐藤 孝臣 氏
・㈱アイトラック代表取締役
・大阪府介護予防活動強化推進事業スーパーバイザー

講演会や体験ブースで介護予防について学び、健康測定会で今の体の状態を知ることができます。いつまでも元気で自分らしく暮らし続けるために、健康づくりのヒントを見つけてみませんか?

とき 9月4日(金) 13:30～16:00(測定会 15:00頃～)

場所 LICはびきの1階 アトリウム・3階 視聴覚室

申込 8月3日(月)～ 電話または申込フォーム

※講演会のみ要申込(先着70人)

問 高齢福祉介護課 地域包括支援担当

☎072-947-3822(平日9:00～17:30)

講演会参加
<申込フォーム>



体験会の様子

