

LICウェルネスゾーン特別企画

●多世代交流プログラム●

3月17日 日

in はびきのコロセアム

ボルダリング

ロープを使わずに低い岩や岩壁を登る今人気のクライミングです。色の付いた「ホールド」と呼ばれる突起物で手軽にクライミングを楽しむことができます。全身を上手く使って登るので筋力・握力のない方でも大丈夫です。

- 時間** 10:00～15:00
- 対象** 年少～小学生
※保護者の同伴が必要
- 定員** なし(予約不要、先着順)



LICウェルネスゾーン 体験会

市民の健康づくり・介護予防のため、ミズノオリジナルプログラムを展開しています。機能性グッズを使った介護予防の体験会を実施します。



■一般開放

- 時間** 10:00～15:00
※右記1～4の実施時間は利用できません。
- 対象** 40歳以上で医師から運動制限を受けていない方
- 定員** なし(予約不要、入場制限あり)
- 持物** 室内シューズ・飲み物・タオル

■ラララサーキットショートレズンタイム

- 時間** 1 10:30～10:45 3 13:30～13:45
2 11:30～11:45 4 14:30～14:45
- 対象** 40歳以上で医師から運動制限を受けていない方
- 定員** なし(予約不要、入場制限あり)
- 持物** 室内シューズ・飲み物・タオル



親子走り方教室

正しい姿勢、腕の振り方、スタートの「コツ」様々なトレーニングを行います。速く走るポイントをお伝えし正しい走り方を知ってもらいます。親子で楽しみながら走り方を習得していただきます。



- 時間** 10:00～11:30
- 対象** 新小学1年～新小学4年生 ※保護者の同伴が必要
- 定員** 30組(事前申込・往復はがきにて応募)
- 持物** 室内シューズ・飲み物・タオル



ノルディックウォーキング

ノルディックポールを使い使用方法から様々な歩き方でウォーキングを楽しんでいただけます。足・腰・膝への負担を軽減して安全で運動効果もあがります。歩き方だけでなくポールを使ったストレッチなども体験していただけます。

- 時間** 13:00～14:30
- 対象** 20歳以上医師から運動制限を受けていない方
- 定員** 30組(事前申込・往復はがきにて応募)
- 持物** 室内シューズ・飲み物・タオル



親子走り方教室 ノルディックウォーキングの お申込方法

- 申込期間** 2月1日(金)～2月18日(月)
※2月18日(月)消印有効
- 応募多数の場合は抽選**
※抽選結果は2月28日(木)までに返信
- 申込は1種目につき一人一口のみ**



往信用(表)

62 583-0854
大阪府羽曳野市軽里1-1-1
LICはびきの内
LICウェルネスゾーン
多世代交流プログラム係
※旧往復はがきの使用は
10円切手の貼付をお忘れなく。

注意
返信はがきの裏面は
何も記入しないでください。

返信用(裏)

62 郵便番号
(申込む方の)
氏名 住所
※旧往復はがきの使用は
10円切手の貼付をお忘れなく。

- 往信用(裏)
- 住所
 - 氏名
 - 保護者名
 - 電話番号
 - 参加者年齢
(2019年4月1日現在の年齢)
 - 学年
 - 申込みたいプログラム名
(親子走り方教室の場合、③⑥必要)

主催:羽曳野市

受託者:ミズノスポーツサービス株式会社

問合せ

LICウェルネスゾーン
地域包括支援課

TEL.072-958-0711 (平日9:00～17:00)
TEL.072-947-3825 (平日9:00～17:30)