

はじめての方も、経験のある方も運動のきっかけづくりと継続へ

2019年4月期(4月~6月)

受講生募集

3カ月で1クール。3カ月ごとに募集。

LICウェルネスゾーン

健康づくり・介護予防のため、ミスノが独自に開発した"ラララサーキット"に加え新しいプログラムが登場!

対象 40歳以上の羽曳野市民の方。

※ただし、医師から運動制限を受けている方
およびご自身で来所できない方はご利用いただけません。

- ①番から⑧番 → 65歳以上(H31.4.1現在)の方
- ⑨番から⑬番 → 40歳以上(H31.4.1現在)の方

申込期間 2月1日(金)~2月18日(月)
※2月18日(月)消印有効

費用 無料

申込方法 往復はがきで申し込み

- ・おひとり様一口のみ。多数の場合は抽選
- ・消せるボールペンは使用不可
- ・受講の決定は3月初旬にお知らせ

○受講をキャンセルする場合は、
2月末までにご連絡ください



LICウェルネスゾーン
QRコード

利用方法が変わります

- ・2019年度(4月~翌年3月まで)より、LICウェルネスゾーンでのプログラムの受講は1回限りとなります。ひとりの利用者がプログラムを複数受講することはできません。
- ・新プログラム導入に伴い、今までの受講履歴を一度リセットするため、全ての方が新規受講者となります。プログラム受講修了後は、続けてフォローアップ教室に参加できます。

往信用(表)	返信用(裏)	返信用(表)	往信用(裏)
<p>62 583-0854</p> <p>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</p> <p>※旧往復はがきの 使用は10円切手の 貼付をお忘れなく。</p>	<p>注意 返信はがきの裏面は 何も記入しないでください。</p>	<p>62 郵便番号</p> <p>氏名 住所 (申込みの方)</p> <p>※旧往復はがきの 使用は10円切手の 貼付をお忘れなく。</p>	<p>①住所 ②氏名 ③フリガナ ④性別 ⑤生年月日 ⑥H31.4.1現在の年齢 ⑦電話番号 ⑧プログラム番号 (第1、第2希望)</p>

■プログラム・スケジュール表 (①番から⑧番プログラムは65歳以上の方対象、⑨番から⑬番のプログラムは40歳以上の方対象)

月	火	水	木	金
①ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式)	③ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 9:15~12:30 (フリーサーキット形式)	⑤ラララサーキット 9:15~10:45 (週1回コース)定員15名
⑥ラララフィット(膝強化コース) 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名		⑦ラララサーキットライト 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名		⑧頭と体の若返り体操 11:00~12:00 (週1回コース)定員15名
⑨-1メタボサーキット 12:30~14:00 (週2回コース)定員15名	②ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員15名	⑨-2メタボサーキット 12:30~14:00 (週2回コース)定員15名	④ラララサーキット 13:00~14:30 (週1回コース)定員15名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 12:30~17:00 (フリーサーキット形式)
はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式)	⑩Let's筋カトレニング 14:45~15:45 (週1回コース)定員20名	はびきのウェルネス東部教室 フォローアップ 14:15~17:00 (フリーサーキット形式)		
	⑪コツ骨体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員15名		⑬ノビ伸体操 16:00~16:50 (週1回コース)定員15名	

■プログラム紹介

<p>①~⑤ラララサーキット (週1回コース)</p> <p>マシンとグッズを使い、歩行・バランス能力や関節にアプローチする介護予防プログラム。 健康づくり・介護予防のためにミスノが独自に開発した"ラララサーキット"</p>	<p>⑥ラララフィット <膝強化コース></p> <p>膝を強くしたい方におすすめのトレーニング。</p>	<p>⑦ラララサーキットライト</p> <p>左右の上肢・下肢を複合的に動かし、脳力アップを目指します。</p>	<p>⑧頭と体の若返り体操</p> <p>頭で考えながら体を動かす。脳と身体の両方に、同時に刺激を与える体操です。</p>
<p>⑨メタボサーキット (週2回コース)</p> <p>有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせ。※市の特定保健指導を受けている方優先</p>	<p>⑩Let's筋カトレニング</p> <p>自身の体重を利用して、体幹や脚力などを強化する筋力トレーニングです。</p>	<p>⑪コツ骨体操</p> <p>チューブを使って骨格筋を鍛え、筋力アップを目指します。</p>	<p>⑫骨盤体操<骨盤底筋></p> <p>老化と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。</p>
			<p>⑬ノビ伸体操</p> <p>骨格体操とヨガのポーズを組み合わせたことで関節の動きをスムーズにします。</p>

<問合せ> ● LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711 ● 地域包括支援課 ☎072-947-3825 (直通)