

LICウェルネスゾーン

2025年 10月期(10月~12月)受講生募集!

10/1(水)スタート!

LICウェルネスゾーンとは

高齢者の方を対象とした運動プログラムを展開し、市民の皆様が身近な場所で気軽に運動に取り組みきっかけとなる場所を提供しています。LICウェルネスゾーンを利用される皆様、運動を通じて健康の維持・増進に取り組むことで介護予防に繋がり、住み慣れた場所で自分らしい暮らしをいつまでも続けることを目的としています。



参加費は
無料
※入会費(200円)、
※入会金(200円)必要

プログラム・スケジュール表

時間	月	火	水	木	金
9:15 9:30	1 ラララサーキット 9:15~10:45 定員15名	11 膝痛・腰痛改善クラス 9:15~10:45 定員15名	9 ラララサーキット ライト (認知症予防) 9:15~10:45 定員15名	12 転倒予防クラス (筋トレ・バランス力強化) 9:15~10:45 定員15名	7 ラララサーキット 9:15~10:45 定員15名
10:00					
10:30					
11:00	13 骨盤体操 11:00~12:15 定員15名	2 ラララサーキット 11:00~12:30 定員15名	4 ラララサーキット 11:00~12:30 定員15名	5 ラララサーキット 11:00~12:30 定員15名	10 ラララフィット (ロコモ予防) 11:00~12:30 定員15名
11:30					
12:00					
12:30			カンファレンス		
13:00					文化 プログラム
13:30	8 ラララサーキット ライト (認知症予防) 13:15~14:45 定員15名	3 ラララサーキット 13:30~15:00 定員15名	15 元気体操 13:30~14:30 定員15名	6 ラララサーキット 13:30~15:00 定員15名	20 やさしいクラフト教室 10/3,17,11/7,21,12/5,19 21 おもしろ伝言 10/10,24,11/14,28,12/12,26 13:30~15:00 各定員15名
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	18 サークット トレーニング ①15:00~15:45 各定員 ②16:00~16:45 15名	14 レッツ筋力 トレーニング 15:15~16:15 定員15名	19 サークット トレーニング ①14:45~15:30 各定員 ②15:45~16:30 15名	16 リズム運動 15:15~16:30 定員15名	17 リラックスヨガ 15:15~16:30 定員15名
16:00					
16:30					

プログラム紹介

※ロコモ予防/運動器(肩、腕、膝、股関節)の機能低下などにより日常生活に困難や支障をきたす状態を防ぐ

1~7 ラララサーキット マシンを使った筋力トレーニングと、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。 運動強度★★★★★	8 9 ラララサーキットライト (認知症予防) 腕と体の両方を使い、椅子に座って行なう筋力トレーニング。体も脳も活性化させる認知機能向上を目指します。(骨格矯正士・理学療法士による指導 各1回) 運動強度★★★★★	10 ラララフィット(ロコモ予防) 日常生活の動作に必要な筋肉をしっかりと動かす。いつまでも自分の足で歩き続けられる体力づくりを目指します。 運動強度★★★	15 元気体操 筋力と筋力の向上、脳トレで認知機能の向上、お口の体操で口腔機能を改善する総合体操です。 運動強度★★★
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。(月1回 理学療法士による痛みや可動域の評価) 運動強度★★★	12 転倒予防クラス (筋トレ・バランス力強化) ミズノオリジナルツールを使用し、基礎的なバランス向上や筋力トレーニングを行います。転倒しない体づくりを目指します。(月1回 理学療法士による指導 各1回) 運動強度★★★★★	16 リズム運動 リズムに合わせて有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。音楽を通して体を動かしてみませんか? 運動強度★★★★★	13 骨盤体操 ミズノオリジナルツールを使用し、骨盤を整え体のバランス改善を目指します。 運動強度★★★★★
17 リラックスヨガ ヨガは自律神経を整えて、心と体の健康を支える効果があります。初めての方にも、気軽に参加いただけます。 運動強度★★★	14 レッツ筋力トレーニング チューブを利用し、体幹や腕力などを強化する筋力トレーニングを行います。 運動強度★★★★★	18 19 サークットトレーニング DVDによる、マシンと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングを実施します。1コマ/45分・準備体操・サーキット2セット・整理体操 運動強度★★★★★	20 やさしいクラフト教室 折り紙や糊・両面テープ等を使用し季節感のある作品を作ります。作り置き、持ち帰り使用することで運動後の気分転換になります。 持ち帰りは、折り紙・両面テープ・糊・両面テープ 10/10,17 11/7,24 12/5,19
			21 おもしろ伝言 今5回開催の伝言の題材は、おもしろい作品を作ります。伝言が85に達したら、おもしろ伝言大会を開催します。 10/10,24 11/14,28 12/12,26