

LICウェルネスゾーン

2024年 7月期(7月~9月)受講生募集!

7/1(月)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む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

※3ヶ月で1クール。
3ヶ月ごとに募集。

プログラム・スケジュール表

時間	月	火	水	木	金
9:15 9:30	9 ラララフィット (ロコモ予防※) 9:15~10:45 定員15名	2 ラララサーキット (6か月) 9:15~10:45 定員15名	18 脳活性プログラム (認知症予防) 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	8 ラララサーキット (6か月) 9:15~10:45 定員15名
10:00					
10:30					
11:00	1 ラララサーキット (3か月) 11:00~12:30 定員15名	14 転倒予防クラス (筋トレ・バランス力強化) 11:00~12:30 定員15名	4 ラララサーキット (6か月) 11:00~12:30 定員15名	6 ラララサーキット (6か月) 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					
13:00	← カンファレンス →				
13:30					文化 プログラム
13:30	17 サーキット トレーニング ①13:30~14:15 各定員 ②14:30~15:15 15名	21 LICまちの保健室 要予約 (管理栄養士・看護師・トレーナー) 13:30~15:00 定員毎週6名	5 ラララサーキット (6か月) 13:30~15:00 定員15名	7 ラララサーキット (6か月) 13:30~15:00 定員15名	19 やさしいクラフト教室 7/5.19、8/2.16、9/6.20 20 おもしろ算数教室 7/12.26、8/9.23、9/13.27 13:30~15:00 各定員15名
14:00					
14:30					
15:00					
15:30	15 ノビ伸体操 (骨格体操とヨガアーサナ) 15:30~16:30 定員15名	3 ラララサーキット (6か月) 15:15~16:45 定員15名	12 リズム運動 NEW 15:15~16:45 定員15名	13 骨盤底筋 トレーニング 15:15~16:45 定員15名	16 レッツ筋力 トレーニング 15:15~16:15 定員15名
16:00					
16:30					

プログラム紹介

※ロコモ予防/運動器(骨、関節、筋肉など)の機能低下などにより日常生活に制限や支障をきたす状態を防ぐ

1~8 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。



- ①3か月コース
- ②~⑧6か月コース

9 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動かし、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。



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)



12 リズム運動

リズムによって有酸素運動を行い、筋力トレーニングも行います。皆で楽しく体を動かしませんか?



13 骨盤底筋トレーニングクラス

ミズノオリジナルツールを使用し、年齢と共に低下しやすい骨盤底筋にアプローチします。



14 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、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。
(月1回 理学療法士による下肢筋力の測定)



15 ノビ伸体操

骨格体操とヨガのポーズを組み合わせて、関節の動きをスムーズにし、ストレッチ効果を引き出します。



16 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する筋力トレーニングを行います。



17 サーキットトレーニング

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

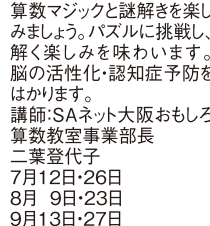
18 脳活性プログラム(認知症予防)

頭と体の両方を使い、椅子に座って行うリズム体操プログラム。体も脳も活性化させ認知機能向上を目指します。(歯科衛生士による咀嚼力と認知機能向上についての講話 1回)



19 やさしいクラフト教室

折り紙やコピー用紙等を使用し季節感のある作品を楽しみましょう。指先を使用することで脳活性効果があります。
持ち物:はさみ・のり
講師:瀧田 幸子
7月5日・19日
8月2日・16日
9月6日・20日



20 おもしろ算数教室

算数マジックと謎解きを楽しみましょう。パズルに挑戦し、解く楽しみを味わいます。脳の活性化・認知症予防をはかります。
講師:SAネット大阪おもしろ算数教室事業部長 二葉登代子
7月12日・26日
8月 9日・23日
9月13日・27日

21 LICまちの保健室

日頃のちょっとした心身の悩みにお答えします。
第3火曜日 管理栄養士
第2・4火曜日 看護師
第1・5火曜日 トレーナー
予約・直接来館でもOK(予約者優先)
※詳細は裏面をご覧ください。

