

# ララサーキット6か月コースについて(②~⑧)

運動内容は3か月コースと同じですが、こちらは教室実施前後に採血を伴う検査を行い、認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)のリスクを評価します。MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防いだり遅らせたりできます。この機会に自身の状態を把握し、生活習慣の見直しや改善に活用してみませんか。

- MCIスクリーニング検査ではアルツハイマー型認知症の前段階のMCIリスクを血液中のたんぱく質で調べます

対象(以下のすべてを満たす方)

- 6か月間(7月~12月)の教室に継続して参加できる方
- 記憶力や注意力の低下等がみられる方
- 右に記載の検査や結果説明会にすべてに参加できる方

## ① 初回採血・事業説明会

日時 6月12日(水)  
①10時~12時半 ②13時半~16時  
場所 保健センター2階予防接種ホール

## ② 2回目採血

日時 令和7年1月30日(木)  
①10時半~12時 ②13時半~15時  
場所 市役所別館3階会議室

## ③ 採血結果説明会・個別相談会

日時 令和7年2月21日(金) 時間未定  
場所 市役所別館2階研修室

## 利用者様の喜びの声!



運動習慣が付き、  
日常動作がスムーズに  
行えるようになりました。

つまずきや、転倒が  
なくなりました。

生活にハリが出て毎日楽しく  
過ごすことが出来るようになりました。



# LICウェルネスゾーン

TEL:072-958-0711

〒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

平日(祝日除く)

9:00~17:00

運営受託者  
ミズノスポーツサービス(株)

運営委託者  
羽曳野市地域包括支援課  
TEL.072-947-3825(直通)  
平日(祝日を除く)9:00~17:30

## お申込方法

**対象** 65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、ご自身で来所できない方を除く

**申込期間** 5月7日(火)~5月17日(金)《平日》9時15分~17時

**申込方法** LICウェルネスゾーンに**来館**にて  
今年度より文化プログラムと運動プログラムの併用でのお申し込みが出来ます。

**当選発表** 6月3日(月)~ LIC ウェルネスゾーン入口横・  
市ウェブサイトに掲載。

切り取らずにこのままお持ちください

## 施設控え

下記の太線内をご記入ください。(用紙は切り取らずにこのままお持ちください)

申込みたい プログラム 番号	運動プログラム	第1希望	文化プログラム	第1希望	抽選番号
		第2希望		第2希望	
		第3希望			
フリガナ					男・女
氏名					
生年月日	年	月	日	令和6年 7月1日時点	歳
住所	〒583- 羽曳野市				
電話番号					
携帯番号					
②~⑧ララサーキット 6か月コース応募者	6月12日採血日 (1)10:00~12:30 (2)13:30~15:00 (3)どちらでも可 氏名				

## LICまちの保健室

毎週火曜日  
13:30~15:00

管理栄養士への栄養相談、看護師への健康相談、  
トレーナーへの運動相談ができます。マンツーマン  
で日頃のちょっとした心身の悩みにお答えします。



**対象** 65歳以上の羽曳野市民の方

**定員** 毎週6名

**日程** 7月2日(火)~9月24日(火)【毎週火曜日】  
13:30~15:00【要予約】

**場所** LICウェルネスゾーン(LICはびきの内)

**費用** 無料

**申込** 9:15~来館またはお電話にて  
直接来館でもOK(予約者優先)  
事前に相談内容をお伺いします。下記、講座イベントの申込は来館に限ります。

専門職担当予定  
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

講座受付日/令和6年7月16日(火)9:00から

8月6日(火) チューブを使って楽しく筋トレ **定員 各15名**

【講師】健康運動指導士 【内容】チューブを使用して上肢・下肢の筋力向上を行う

8月13日(火) あなたには救える命があります

【講師】看護師 【内容】AEDの使用方法

8月20日(火) 体内リズムを整えて、代謝をよくする食事のコツ

【講師】管理栄養士  
【内容】元気を保つための朝と夜の食材選びと食べ方について



脳と体両方を  
しっかりと鍛えて  
年齢に負けない  
健康づくり

運動で脳と体を  
バランスよく鍛え、  
日常生活をイキイキ  
したもののへ

## お客様控え

こちら控えの抽選番号でご確認ください。

運動プログラム	第1希望	文化プログラム	第1希望	抽選番号
	第2希望		第2希望	
	第3希望			
				氏名

## 当選発表

6月3日(月)9時~

LICウェルネスゾーンのホームページはこちらから▶



当選された方は、手続きの為に一度ご来館ください。【期間】6月3日(月)~6月7日(金)

※この度、お客様から頂戴いたします個人情報は『LICウェルネスゾーン新規受講生抽選』に活用させていただきます。また、それらの諸連絡を実施するにあたり『LICウェルネスゾーン』と『ミズノスポーツサービス(株)』で厳重に管理させていただきます。※抽選は新規者が優先になります。

## 持ち物

- 飲み物(水・お茶等)
- 室内シューズ
- タオル
- 運動のできる服装
- 事前にお渡しした申込書・健康アンケート