

認知症を発症するまでの間のMCI（軽度認知障害）は、
早期発見・治療によって認知症への移行を防止したり、進行を抑制できる可能性があります。

ラララサーキット

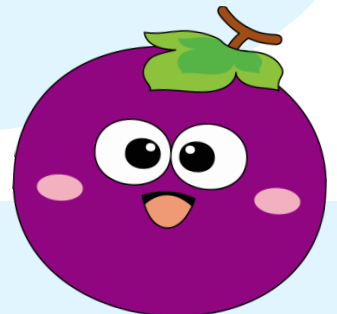
●●● 6か月コース ●●●

～アルツハイマー型認知症予防のカギはMCI(軽度認知障害)の早期発見にあり～

ミズノスポーツサービスが実施するラララサーキットとMCIスクリーニング検査（採血）を活用し、
楽しく元気に運動するとともに、現在の身体の状態を知って今後のMCI予防のために備えませんか？

●ラララサーキットとは
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。

●MCIスクリーニング検査とは
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。



5月

(1) 受講者募集

- 期間 5月7日(火)～5月17日(金)
- 対象(以下のすべてを満たす方)
 - ① 65歳以上の羽曳野市民の方
 - ② 医師から運動制限を受けておらず、ご自身で来館できる方
 - ③ 教室に約6か月間(7月～12月)継続して参加し、自宅でも継続して取り組みを行える方
 - ④ 記憶力や注意力の低下がみられる等MCIのリスクに不安のある方
 - ⑤ 下記の予防事業の前後に行うMCIスクリーニング検査(採血を伴う)や結果説明会にすべて参加できる方

[1]令和6年6月12日 [2]令和7年1月30日
[3]令和7年2月21日 詳しくは裏面

- プログラム実施時間
- (火) 9:15～10:45
- (火) 15:15～16:45
- (水) 11:00～12:30
- (水) 13:30～15:00
- (木) 11:00～12:30
- (木) 13:30～15:00
- (金) 9:15～10:45

- 毎週1回(祝日除く)
- 定員各15名
- 申込方法は電話or来館
LICウェルネスゾーン
☎ 072-958-0711

6月



(2) 当選結果発表

●期間：6月3日(月)～6月7日(金)

LICウェルネスゾーン入り口横
市HPに掲載

(3) 初回採血 事業説明会

●日程：6月12日(水)

●時間：①10時～12時半 or ②13時半～16時

●場所：保健センター2階予防接種ホール

7月

(4) 教室スタート

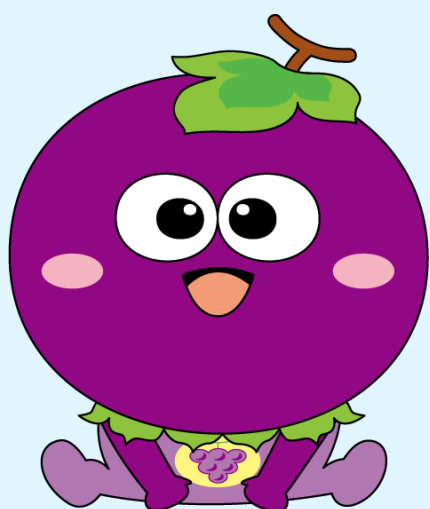
●期間：7月～12月の6か月間

毎週1回(祝日除く)

(5) 採血結果説明会

●日程：7月8日(月)～12日(金)

第2回目の教室の中で実施します。



12月

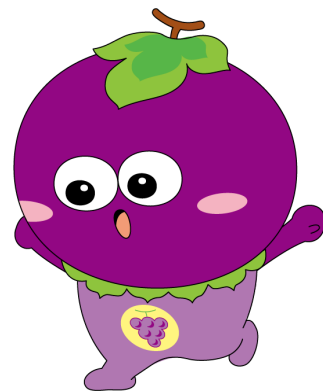
1月

(6) 2回目採血

●日程：令和7年1月30日(木)

●時間：①10時半～12時 or ②13時半～15時

●場所：市役所別館3階会議室



2月

(7) 採血結果説明会 個別相談会

●日程：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



所在地:羽曳野市軽里1-1-1 LICはびきの内 《平日9:15～17:00》

LICウェルネスゾーン ☎072-958-0711

事業に関するお問い合わせ：072-947-3825 (羽曳野市役所地域包括支援課)