

“Well-Be.”

笑顔がいっぱいのスイミング

ウェルビは子どもとママに優しい施設として生まれ変わります!

子育て広場(チアーズ・ステーション)

オープニング記念キャンペーン!

9・10・11月
入会者に限り

いつもウェルビの運営にご協力頂きまして誠にありがとうございます。平成元年に開設したウェルビも今年で23年目を迎える事が出来ました。これと共に入会者の皆様と、地域の皆様の日頃からのご支援の賜物であり厚くお礼申し上げます。ウェルビは、赤ちゃんからお年寄りの方まで、文字通り全世代の方々が集い楽しめる子育て支援施設として新しく生まれ変わります。施設も一部改築し、快適な居場所作りを提案したいと考えております。まだまだ、研究を重ね、改善しなければならない事もたくさんありますが、会員の皆様・地域の皆様にご理解とご協力をお願いいたします。今後とも皆様のご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

先着順

入会金

通常こども 6,825円
通常おとな 10,500円

新規会員

50% OFF

過去会員
家族会員

100% OFF

各教室、定員枠がございます。プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

オープン記念イベント!!

1 Day-Shop
11:00~14:00

COTTON RAINBOW
洋服の「コットンレインボー」 館内ギャラリーにて

子ども服セレクトショップ「コットンレインボー」この日に限り、限定セールを開催します。

mon chou chou
雑貨の「モン・シュ・チュ」 CHEERS-SHOPにて

甲賀で大人気の「モン・シュ・チュ」ハンドメイドの雑貨が、「かわいい!」と大人気です!

Second-Kitchen
ランチ
11:00~14:00

ウェルビの喫茶室が「Second-Kitchen(セカンド・キッチン)」としてリニューアル。厳選食材で心をこめて手作りの料理をご堪能ください。

バルーンリリース
駐車場にて
13:00~受付12:30~

“東日本大震災”の復興へ願いを込めて、200個の風船を飛ばす「バルーンリリース」をします!復興への思いを込めて、みんなで色とりどりのバルーンを飛ばしませんか?

お楽しみ会
館内広場にて
11:00~11:30

くまさん・うさぎさんに会えるよ!
地域のイベント等で大活躍中の「こうふくねと」さんをお迎えし、くまさん・うさぎさんの着ぐるみと一緒にのお楽しみ会。くまさんからの生キャラメルプレゼントもあるよ!

まそびにきてね!

ミニ手作り市
大好評 フロント前広場にて
10:00~14:00

- [petitmarche(プチマルシェ)] / 花と雑貨
- [monk(モンク)] / アクセサリー
- [Wag(わが)] / シフォンケーキとお米ベージュ
- [KAZUN(カズン)] / 天然酵母パン
- [Petit ami(プチアミ)] / パンとスイーツ
- [Miw Miw(ミューミュー)] / フリン
- [Margaret(マーガレット)] / シェード、ワッフル、チヂミ
- [patisserie MIA & gallery-mamma mia(パティスリー・ミア&ギャラリー・マンマミア)]

今回は7月に発売されたマンマミアさんの本「つくる」を販売します。本の売上代金は全額被災地へのチャリティーとなります。(コーヒータケット付き)

チアーズステーション
Cheers Station

ご利用時間 毎週金曜日 10:00~14:00

お好きな時間帯にお越し下さい。下記のようなイベントを開催しております

- 第1金曜日 (11:00~12:00) 「子育て相談会」
子育てについて気になることを相談してみませんか? 子育てが楽しくなる工夫を伝えます。
- 第2金曜日 (11:00~11:30) 「親子でふれあいTIME」
手遊びとオススメ絵本の読み聞かせ時間
- 第3金曜日 (10:30~12:00) 「CHEERSイベント開催日」
リトミックやクリスマスパーティーなど
- 第4金曜日 (10:30~14:00) 「子育て相談会」
お好きな時間帯にお越し下さい。

その他の予定 11月末に好評の手作り市開催予定
CHEERS SHOPにて手作り雑貨の販売予定

子育て広場がオープンします!

CHEERS-STATION(チアーズ・ステーション)は、ウェルビを拠点に活動している子育て応援サークルで、子育て中のママを応援したい!! 子育てを少し楽しめたママや、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、そして子ども達、みんな笑顔で元気になるってほしい!!そんな思いから、もっと多くの人々が交流でき、集まれる場所になるため、「チアーズ・ステーション」がいよいよ本格的にオープンします。親子がいつでも自由にご利用いただける「チアーズ・ルーム」のオープン、ご利用いただく際の玄関をリニューアルし、「チアーズ・ショップ」を開設。地域の情報発信地となり、手作り雑貨なども販売したいと考えています。ウェルビが、皆様が気軽に集える「居場所」となり、みんな元気になるって欲しい!!そんな思いを胸にスタッフ一同こころよりお待ちしております。(CHEERS-STATION 代表 安達みのり)



成人プログラム紹介

スタジオ
プログラム
ママに人気!

子育てママの健康づくりを応援!

25歳を過ぎると**びっくり!**
10年間で体重が約5kg増加!
知っていますか?

25歳を過ぎたあたりから急速に現われる身体の変化。その原因のひとつは基礎代謝の低下です。25歳を過ぎると、1日「10kcal」ずつ低下すると言われ、1ヵ月では「300kcal」、1年ではなんと「約3650kcal」に。25歳の人から35歳になるまで生活習慣を替えない場合は、(3650kcal×10年)÷7200kcal=5.1kg。となり、何もせずとも5.1kg太ることになります。(1kg痩せようと思うと、7200kcal必要です。)これを考慮すると、食事や運動を年齢に応じてバランスよく変える必要があるのですが、ほとんどの方があまり気にせず生活しています。若い時と同じような食べ方・運動を続けると、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、肥満になりやすくなってしまいます。今回は、こんな悩みを解消し、いつまでも美しくいたいあなたにおススメのスタジオプログラムをご紹介します。

オススメ
レッスン

骨盤矯正 女性の体は骨盤で変わる!!

こんな症状に効く!

ストレス、肩こり、腰痛、冷え症、便秘
体型のくずれ、姿勢、O脚、X脚

骨盤のゆがみや位置を正しく戻すことで、内臓の動きが活発になり、姿勢も美しくなります。また、インナーマッスルを動かすため、体のラインが整えられ、ぽっこりお腹や腰痛の改善につながります。さらに代謝が上がるため、アンチエイジング効果もあります。



いつでも、何回でも自由に参加できます!!

大人気!! まずは体験から!

スタジオレッスン 月会費 5,250円
昼コース・夜コースのどちらかを選択

月のレッスン	月	火	水	木	金	土
10:00	バブーヨガ	ピラティス	はじめてエアロ	骨盤矯正	気功体操	マットサイエンス(ヨガピラティス)
10:30	コンベクションエアロ	中級エアロ	脂肪燃焼エアロ	シェイプアップエアロ	ZUMBA Gold	ステップエクササイズ
11:00		リラックスヨガ				
14:00	スマイルエアロ			初級エアロ	アロマバブーヨガ	

夜のレッスン	月	火	水	木	金	土
18:30	脂肪燃焼エアロ	シェイプアップステップエアロ	お肌スリキリヨガ	骨盤ストレッチ	初級エアロ	はじめてバブーヨガ
19:00	リンパマッサージ	マットサイエンス(ヨガピラティス)	シェイプアップエアロ(中級)	ポキシングエアロ	はじめてエアロ	オリジナルエアロ
20:00	ステップエクササイズ	中級エアロ	アロマバブーヨガ	ZUMBA	チャレンジエアロ	

この色のレッスンははじめての方におすすめです。

体に優しい
プログラム
40・50代必見!

40代からの健康づくりを応援!

自由遊泳コース

自分のペースで運動を始めたい方に
泳ぐのはもちろん、歩くだけでも十分に運動効果があります。担当スタッフによる運動アドバイスさせていただきます。

- 昼間毎日コース 月会費/6,300円
- 夜間毎日コース 月会費/7,872円
- 土・日コース 月会費/4,200円
- 全日コース 月会費/9,450円

水中ウォーキング教室

慢性的な肩こり・腰痛・膝痛の方に
20種類のウォーキングを行い、筋肉を和らげ、体のバランスを整えます。血流促進や自律神経を整える効果もあり、始めての方でも安心して始められます。

- 朝コース 月会費/6,300円(週2回)
- 夜コース 月会費/6,300円(週2回)

成人泳法教室

楽しく運動したい方に
泳げなくても大丈夫。ゆっくり顔つけから始め、少しずつ泳げるように練習します。泳げる方は個別の体力・泳力に応じて指導致します。

- かなづち脱却教室 月会費/6,300円(週1回) 8,925円(週2回)
- はじめての水泳教室
午前 月会費/6,300円(週1回) 8,925円(週2回)
午後 月会費/6,300円(週1回) 9,450円(週2回)
夜 月会費/6,300円(週1回) 9,450円(週2回)

シェイプアップサポート

リバウンドなくシェイプアップしたい方に
ランニングや筋力マシンを使って年齢や体力に応じたトレーニングを行います。運動が苦手な方、体を引き締めたい方にお勧めです。

- 月会費 8,400円(週2回)

水口スポーツセンター ウェル・ビ

“Well-Be.”

お問合わせ
お申し込み ☎ 0748-63-1200
滋賀県甲賀市水口町北内77 FAX0748-63-1288
http://www.well-be.jp

入会時にご用意ください

※以下の①~⑦をご持参の上、フロントまでお越しください。

- ① 入会金
新規会員様 50% OFF こども 3,412円 おとな 5,250円
過去会員・家族会員様 100% OFF 全員 0円
- ② 年会費 735円
- ③ 月会費 選択コース 1ヶ月分

④本人の顔写真2枚(縦30x横25mm)
⑤指定銀行の通帳のお預り印
⑥会員引当金として金融機関(協賛) (協賛銀行・期間アーカイブ銀行 信用保証 JJA甲賀市・郵政 郵便 信用保証)

入会申込書

※必要事項をご記入の上、左記の①~⑦をフロントまでご持参ください。

入会者氏名	該当する項目にチェックを入れてください。
電話番号	<input type="checkbox"/> 新規会員
希望コース	<input type="checkbox"/> 家族会員
	<input type="checkbox"/> 過去会員
入会日	月

詳しくは、水口スポーツセンター ウェル・ビまでお問い合わせ下さい。本誌に記載されている情報はすべて税込価格です。

Well-Beは子どもにむきあいお母さんに寄り添うスイミングです!

ウェル・ビでは、子ども一人一人の思いをしっかりと受け止めていきたいと考えています。思いを理解してあげることは、子どもの本来持っている力を存分に発揮できることに繋がるからです。そのためには、まずは子どもから信頼される大人になる事が大切だと考えています。そして子ども達にとって一番の理解者であるお母さんにも安心して子ども達を預けてもらえるように座談会やセミナーを開催しています。プールの水環境は、子ども達の心をリラックスさせ、優しく包み込んでくれます。そして自由に体を動かせる水空間では生活のストレスも存分に発散してもらえるのです。子ども達にとっても、お母さんにとっても居心地のよい居場所づくりを考えたら、こんなスイミングになりました。お出かけのついでにのぞきにきて下さいね。

あんなことが
こんなことが
できたよ!
お母さんのお声を集めてみました!!

プール大好き!
ウェル・ビ大好き!



戸本のあちゃん
(水口町1歳8カ月)

戸本のあちゃんお母さんの嬉しい声
ママと離れる事がちょっぴり涙したこともあったけど、いまではニコニコ楽しんでいます!
13年前にお兄ちゃん・お姉ちゃんでお世話になっていました。初めはママと離れず大泣きでしたが、今ではプールにもぐったり、とてもニコニコ顔で毎回楽しみにしています。ママもリフレッシュして、2人でこれからも楽しみたいと思います。

体験者募集!
(要予約3日前)

親子のベビー教室
生後4ヶ月～3歳前後の乳幼児とお母さん対象

「お母さんが一番のコーチです!」を合言葉に、プールの中で一緒にできる楽しい遊びをアドバイスいたします。

月会費 12,475円(月4回)

開催日時	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
10:30~12:30	●	●	●	●	●	●	●

お知らせ
9月の短期教室は「骨盤矯正フットレニング」を行います。妊娠前よりキレイな身体をめざしましょう!

※振替制度あります

かたつむり教室
生後2歳6ヶ月以上の未就園の幼児対象

「できない事もできる事もいっぱい!」一人ひとりの「できた!」をしっかりと受け止め、自分の事は自分で出来る自信を育みます。

月会費 10,900円(月4回)

開催日時	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●

保育型支援プログラム

※振替制度あります

幼児教室
3歳以上の未就学幼児対象

「ごっこ遊び」を通じて水慣れと泳力の獲得ができます。異年齢の友だちとの関わりを楽しむ教室です。

月会費 7,225円(月4回)

開催日時	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:15	●	●	●	●	●	●	●
10:00~11:15	●	●	●	●	●	●	●
14:00~15:15	●	●	●	●	●	●	●
15:00~16:15	●	●	●	●	●	●	●
16:00~17:15	●	●	●	●	●	●	●

振替制度あります

学童教室
小学生以上

楽しく泳力獲得! 子ども達の体力作り健康作り応援します。

月会費 6,700円(月4回)

開催日時	月	火	水	木	金	土	日
9:00~10:15	●	●	●	●	●	●	●
10:00~11:15	●	●	●	●	●	●	●
14:00~15:15	●	●	●	●	●	●	●
15:00~16:15	●	●	●	●	●	●	●
16:00~17:15	●	●	●	●	●	●	●
17:00~18:15	●	●	●	●	●	●	●

振替制度あります

学習クラブ
小学生以上

自分のペースでゆっくり学習に取り組もう。

小学生 週1回コース(90分×4回) 8,400円
月・水・木・金・土曜日 ①17:00~18:30 ②18:00~19:30

中学生 週2回コース(120分×8回) 12,600円
月・水・木・金・土曜日 18:00~21:00

学習不安がある方は、まずは気軽に見学・ご相談下さい

親子が最高に仲良くなれる
親子ベビー教室
親子で遊ぼう!

親離れのステップ
かたつむり教室
一人遊びをしよう!

集団生活のルールを学ぶ
学童教室

井原潤哉くん
(貴生川小学校2年生)

井原潤哉くん
お母さんの嬉しい声
水がこわくて、学校のプールに入れなかったけど、今では潜れるようになったよ!

顔に水がかかるのが嫌で、小学校のシャワーはまさに恐怖!水いぼもあったため、1年生の時には1回もプールに入れませんでした。ウェル・ビの体験会で丁寧に教えてもらった事が嬉しかったらしく、自分で決めて入会しました。習い始めた時はプールサイドにつかまって歩いてたのが、1カ月ぐらいで潜れるようになりました。「コーチにみてもらう!」と頑張った息子がすごいと思いました。学校のプールではシャワーが怖くすぐに入れませんでしたが、先生と一緒にシャワーに入ってくれたそうなので、小学校のプールデビューを果たせました。プールに入れることが本当に嬉しらしく、今では元気にプールに入っています。普段はふにゃふにゃでも頑張るときにはシャキッとするようになり、不安があっても、他の楽しい事に目を向けられるようになりました。

中川峻佑くん
(水口町2歳8カ月)

中川峻佑くん
お母さんの嬉しい声
「はよプールいこ!」って楽しみが増えました。

念願のかたつむり教室。お姉ちゃんに通っているプールに自分も入水できると言う事で2歳半になって入れる事を楽しみにしていました。慣れた場所、見たことのあるコーチにお友達をあいまちやんと通うと言っても、初めは泣かないものの、カチカチになっていました。しかし、表情もだんだん笑顔になり、今では「先生待ってる!!はよ行こ!」って毎回とても楽しみにしています。

南愛心ちゃん
(水口町3歳2カ月)

南愛心ちゃん
お母さんの嬉しい声
人見知りだったけど、お友達と遊べるようになったよ!

あいま自習、すごく人見知りな子なので、親から少しの時間でも離れて、大好きなプールでいろんなお友達と遊んでもらおうと「かたつむり教室」を始めました。私と離れる時は、今でもちょっぴり泣いたりするけど、終わった後のあいまから「プール楽しかったよ!」って言葉を毎回聞くたびに習わせてよかったなって思います。

叶ひろまさくん
(水口幼稚園4歳)

叶ひろまさくん
お母さんの嬉しい声
大泣きから一転。笑顔がいっぱい♪メダカ級に上られるようにお顔つけ頑張ってます!

昨年の10月よりウェルビに通っています。毎回元氣いっぱいプールに通っていたのですが、今年の4月幼稚園の入園を機にプールで大泣きの日々が始まりました。コーチの皆様優しく声をかけてもらい、ゆっくり見守って頂いたおかげで、今では泣くこともなく、笑顔で楽しくプールに通っています。今はメダカ級になり、今まで以上にプールを楽しんでいます。



子どもの心配事相談

- 落ち着きがない...
- 発達障害といわれた...
- なかなか言う事を聞いてくれない...
- 学校の勉強についていけない...等々

実は先日も小学校2年生のある保護者の方から、子どもとの関係で悩んでいるという相談を受けました。その内容は、学校で友達との関係が作りにくく、学校も行き渋るようになり、いやいや行かされても思いながらも学校を休むと、プリントや宿題がたまり授業についていけないのではという懸念から子どもとも言い合いになり、おけしに関係がぎくしゃくしてしまっているという相談でした。本当にどこか家庭でもあるような話ですが「我が子がかわらない、かわらない、話が進まない...」と言ったお母さんの悩みもまた深刻なものがあると感じています。もし保護者の方のなかにも同じような悩みを抱えておられる方があれば一人で悩まないで一度おしゃべりにきてみませんか。具体的な解決はできなくても、少しでも心が軽くなれば嬉しい。こんな相談を聞いてみました。お気軽にご相談ください。

相談日 毎週水曜日 13:30~15:00

不登校児の為のプレスクール

甲賀市教育委員会との協力を経て、現在までの登録100名を超え、多くの子ども達が学校復帰を果たしてくれています。学校に行きたくない子、行きたいけれど何らかの理由で行けない子、さまざまな事情を持った子ども達が、プレスクールで知り合った友達との出会いをステップに、自分が楽しめる環境を見つけていってくださいます。学年も地域も不登校になったきっかけも様々ですが、同じ体験をもつお母さん、お父さん同士から理解できる事もたくさんあるはずです。現代の子ども達の悩み、直面しているところの不安を一緒に語りながら、親の役割を一緒に考えてみませんか?少し勇気を出して、遊びにいらして下さい。

活動日 毎週水曜日 12:30~15:00