

楽しく長続きできる健康作りのご提案!

あなたと地域の健康だより

いつまでも健康でいる為に運動習慣を身につけよう

春の健康
応援週間

3/21日~4/14日



水は“心”と“身体”を優しくさせます...

「腰痛・膝痛」でお悩みの方へ

頑張りすぎない運動習慣で「腰痛・膝痛」を克服!!

慢性的な腰痛や肩こりの始まりは、「運動不足」「メンテナンス不足」によるものだと言っても過言ではありません。

加齢によって、身体に現れる現象はたくさんありますが、日々の仕事や家事に追われて自分の時間がなかなか作れない方が年々増加傾向にあります。中でも、腰痛は成人の80%が経験されていると言われ、現代病の一つとして問題になりつつあります。一度

腰痛が発症すると痛みの心配をしてしまう生活になり、運動不足に繋がります。運動不足は身体の筋力の衰えに繋がりが、この悪循環が肉体的にも精神的にもストレスとなつて蓄積されてゆきます。しかし、「肩こり」「腰痛」は身体からのサイン。ほおっておくと更に様々な病気に繋がってしまいます。

私達が提案します運動習慣作りのテーマは「なによりも楽しく楽に、そして、無理せず頑張りすぎない運動継続の応援」です。お一人お一人の生活テーマに沿った健康促進・機能改善・生活習慣病予防などにお応えしたいとプログラムをご用意しました。自覚症状のある方も、何か運動を始めなければとお考えの方も、運動習慣作りの第一歩を始めてみてはいかがでしょうか？

今回は、水中運動を通じて、毎日の生活を有意義に楽しんでおられる方々から頂戴したドキュメントを掲げさせて頂きます。是非、これからの将来に向けた健康作りにお役立て頂ければと思います。

会員様の声 わたしは克服しました!



自由遊泳コース
還暦後、色々な病気を患い、4年程前に椎間板ヘルニアになりました。軟骨が神経に当たったため、腰(右側)に激痛が走り立ち歩きが困難になりました。それから1年余り、リハビリ治療をしましたが良くならず、病院に除去の手術依頼し、手術日までの間、注射で痛みを和らげていました。ある日、注射をして頂いたドクターに、病院で手術依頼をした話をすると、「痛くて死ぬことはない、手術をしただけであかん」といわれ、自由遊泳コースで水中ウォーキングを始めました。ドクターの勧めで、痛みが無く

自由遊泳コース

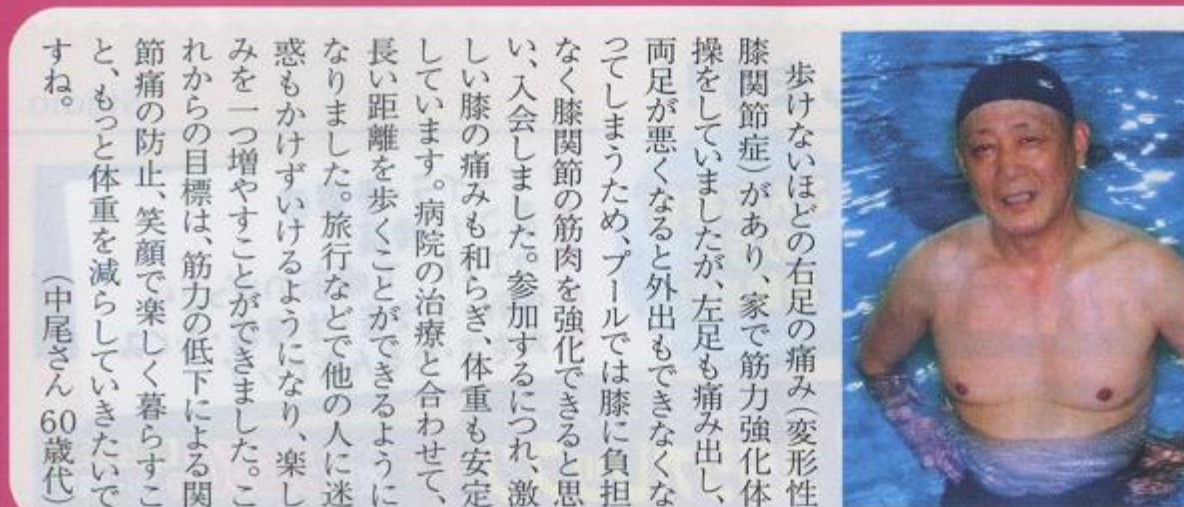
椎間板ヘルニアを克服
膝の痛みも和らいで歩き方にも変化を感じています。

なるまでは後ろ歩きを毎日1時間歩きました。3ヶ月位すると痛みが少し減り、半年後はあの激痛がなくなりました。それから歩き方に前、横等を加えて歩いていきます。毎日単純な動作の繰り返しですが、少しずつ良い効果が出てきているように思います。

※ウォーキング開始1年後MRIを撮ったところ神経にあたっていた軟骨がなくなってました。合わせて膝関節が曲がりにくく、正座が出来なくなったのが出来るようになった他、良くなったところが何点かあります。元々硬かった身体が少し柔らかくなってきたなと思います。特に股関節が柔らかくなった感じが普通歩けるようになったことを感謝しています。

今は、ウォーキング、肩の筋肉強化運動に加え、クローラだけでも少し泳いでいます。今後は現在やっているウォーキング等を出るの限り継続していきたいです。

(Mさん 60歳代)



夜の水中ウォーキング教室

腰痛・ひざ関節痛を克服
楽しみが一つ増えました。

歩けないほどの右足の痛み(変形性膝関節症)があり、家で筋力強化体操をしていましたが、左足も痛み出し、両足が悪くなると外出もできなくなりました。プールでは膝に負担なく膝関節の筋肉を強化できると思い、入会しました。参加するにつれ、激しい膝の痛みも和らぎ、体重も安定しています。病院の治療と合わせて、長い距離を歩くことができるようになりました。旅行などで他の人に迷惑もかけずいけるようになりました。楽しみを一つ増やすことができました。これからの目標は、筋力の低下による関節痛の防止、笑顔で楽しく暮らすこと、もっと体重を減らしていきたいですね。

(中尾さん 60歳代)

ウェルビがあなたのお身体の不安や悩みを解消いたします!!

水中ウォーキング教室体験会を開催!!

腰痛・膝痛を緩和し、身体機能を効果的に高め、健康不安の解消をお手伝い致します。



慢性的な腰痛や肩こりなどの要因は、姿勢の歪みから場合によっては、痛みを感じている部位だけを治療すると楽になる場合もありますが、筋肉を緊張させている原因を治さないと同じ症状を繰り返してしまふ場合があります。ウォーキング教室では、無理なく安全に効果を高めて頂く為に、緊張した筋肉をほぐし、姿勢のアンバランスを整えるよう20種類のウォーキングを行います。血流促進や自律神経を整える効果もあります。初めての方でも安心して始められる運動です。

こんな症状の方に
お勧め!!

- 慢性的な腰痛・肩こりがある...
- 膝の痛みで日常生活が辛い...
- 体力の衰えを感じている...
- ストレスを発散したい...

Pool 水中ウォーキング教室体験

浮力で膝や腰に負担かけずに運動ができます!

※「朝」また「夜」の登録制 ※「朝」は定員小

開催日時	月	火	水	木	金	土	日	月会費
朝 9:15~9:50	●	●	●	●	●	●	●	6,700円(月8回)
昼 12:40~13:15	●	●	●	●	●	●	●	フリー出席
夜 21:20~21:55	●	●	●	●	●	●	●	フリー出席

体験会

上記の開催日時よりお選びください!

- 期間...3/21(月)~4/14(木)
- 定員...各3名(先着順)

体験料
1,050円

※要予約(3日前まで)フロントまたは電話にてご予約ください。

- 1 5分間**
ウォーキング
まずは簡単ウォーキングプログラム
- 2 20分間**
ジョギング
腰周りの筋肉を動かして筋肉の緊張を緩和
- 3 5分間**
ゲーム
楽しいゲームでストレス解消
- 4 5分間**
ストレッチ
使った筋肉を気持ちよく伸ばします。
- 5 5分間**
サウナ
新陳代謝アップの効果があります
- 6 5分間**
ジャグジー
運動で疲れた心も身体もリフレッシュ

**春の健康
応援週間**
3/21日~4/14日

いつまでも健康で、元気でいたい…。

そんなあなたを応援します。

会員様の声 **わたしは克服しました!** **自由遊泳コース**



長年腰痛に悩まされてきました。最近では足までしびれるようになり、今年4月には椎間板ヘルニアと診断されショックを受けました。何か治す方法はないかと感じていました。孫がプールに行っていたので、家族の勧めもあり始めました。水泳をはじめ、ストレッチをしたりしながら、毎日1時間の散歩とトレニングをするようになり、約4カ月立ち、脚のしびれもなくなり、腰痛も良くなりました。これからの目標は、4泳法50メートルを泳ぐこと、ひ孫と一緒にウェルビで泳ぐことです。(Mさん 60歳代)

**脚のしびれ、腰痛を克服
楽しく運動しています。**



お一人お一人の目的・目標に合わせて、無理なく運動を楽めます。「腰痛・肩こり」の解消はもちろん、ストレスの発散にも役立ちます。たとえ泳げなくても、歩いていただけでも十分に運動効果が得られます。また、知らず知らずのうちに、仲間の輪を広げられるコースです。

水泳教室では、運動効果を高められる歩き方や浮き方などのアドバイス致します。水の感触と一緒に楽しみましょう。

「腰痛・肩こり」でお悩みの方へ

自分のペースで無理なく運動するだけで「腰痛・肩こり」を解消し、ストレスの発散にも

Pool プール体験週間 体験料 1,050円

教室	月会費	日時	月	火	水	木	金	土	日
昼間毎日コース	6,700円	10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
夜間毎日コース	8,275円	11:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
土日コース	4,600円	11:00~14:00						●	●
全日コース	9,850円	13:30~15:00	●	●	●	●	●	●	●
		19:30~21:15	●	●	●	●	●	●	●
		日曜 13:00~17:00						●	●

左記の時間帯から体験して頂けます

※教室への体験をご希望の方は、体験したい日時の3日前までに、フロントまたはお電話にてご予約ください。

**あなたの症状・目的に応じたプログラムで
症状緩和をサポート!** 医療費や通院回数が減少!!

症状緩和・数値改善・生活習慣病予防をお考えの方、是非ご相談ください。

症状別・目的別コース	症状別・改善コース
肩こり・腰痛改善予防教室 デスクワークや運動不足で慢性の肩こり、腰痛でお悩みの方。水中ウォーキングやエクササイズで体力アップ、骨盤リセット体操で姿勢バランスを整えます。 火曜日 20:00~21:00 3/22日 4/5日、4/12日	ウオーターケア教室 腰・肩・膝・股関節障害などのリハビリ目的のコース。水中歩行やコンディショニングを中心に個別にプログラムを提供します。 火・金曜日 10:00~11:00 木曜日 11:15~12:15
血液さらさら健康教室 中性脂肪・コレステロール値・血糖値などが気になる方。生活習慣に関するセミナーや体脂肪測定などを行いながら数値改善を目指します。 月~金曜日 12:30~13:30 3/21日~3/25日 4/4日~4/8日	歩行障害改善教室 脳梗塞などによる歩行障害の方や、車いすの方対象。水中歩行・水中リハビリセッション・浮水救急など、個別のプログラムを提供しています。 月曜日 15:00~16:00 入会条件は面談にて
お腹引き締め教室 お腹回りが気になる方。水中でのウォーキングやパワーアップトレーニング、ジョギング、ジャンプなどで少しづつお腹回りを引き締めていきます。 月・木・金曜日 15:00~16:00 3/21日・24日・25日 4/4日・7日・8日	

はじめての水泳教室体験会

コーチが安心・安全にサポートいたします!

「かなづち脱却教室」では、ゆつくり顔を付けることから始め、少しずつ泳げるように練習します。運動が苦手だと感じている方や、以前に泳いだことがある方は、「はじめての水泳教室」の体験がオススメです!

Pool プール	かなづち脱却教室	はじめての水泳教室
体験料 1,050円 開催日時 月 火 水 木 金 土 月会費 朝 10:00~11:00 ● ● ● ● ● ● 6,700円(週1回) 9,325円(週2回)	体験料 1,050円 開催日時 月 火 水 木 金 土 月会費 朝 11:15~12:20 ● ● ● ● ● ● 6,700円(週1回) 9,325円(週2回)	体験料 1,050円 開催日時 月 火 水 木 金 土 月会費 朝 13:30~14:45 ● ● ● ● ● ● 6,700円(週1回) 9,850円(週2回)

上記の時間帯から体験して頂けます(要予約)

※各教室への体験をご希望の方は、体験したい日時の3日前までに、フロントまたはお電話にてご予約ください。

ウェルビがあなたのお身体の不安や悩みを解消いたします!!

スタジオ陸上運動 **スタジオプログラム体験会を開催!!**

こんな症状の方に
お勧め!!

- イライラ・憂鬱感
- 肩こり・腰痛
- ウエスト・下腹部のぽっこり
- 便秘・冷え症・生理痛・むくみ
- 太もも・たるんだヒップ

骨盤矯正

腰痛を緩和させたい方

骨盤矯正とは、体の中心にある骨盤が歪むと姿勢が崩れ、腰痛や猫背の原因になります。また、内臓の位置も下がりが起こり、下腹にも膨らみます。骨盤矯正レッスンでは、インナーマッスルを動かす事により、骨盤のズレや傾きを正しい位置に整えていきます。体力に自信のない方でも楽しく参加して頂けます。

はじめての 파워ヨガ

重く感じる身体がスッキリ

年齢と共に運動量が減り、体の筋肉も緩やかに低下します。「はじめての 파워ヨガ」では、普段は動かさないうる筋肉を動かすことで、血流を促し、体の中から温めていきます。体が固いという方でも大丈夫です。ヨガをすることでご自分の体と向き合い、心と体の両方をスッキリとさせてください!

体験会	日程	時間	定員	体験料
骨盤矯正	3/24, 4/7, 14(木)	10:00~10:45	各3名(先着順)	1,050円
はじめての 파워ヨガ	3/26, 4/2, 4/9(土)	19:00~19:45	各3名(先着順)	1,050円

※要予約(3日前まで)フロントまたはお電話にてご予約ください。

スタジオレッスンは、ダイエット・シェイプアップに...
大好評 **スタジオレッスン** 1ヶ月放題 5,650円 (フリー出席制)

35種類のレッスンが、いつでも、何回でも、参加できます!

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30

LEVEL1 初心者でも安心 LEVEL2 激しい運動が苦手な方 LEVEL3 複雑な動きが入ります完全燃焼したい方

水口スポーツセンター ウェル・ビ

Well-Be

体験へのお問い合わせ
お申し込みはこちら

0748-63-1200

滋賀県甲賀市水口町北内77 FAX0748-63-1288
http://www.well-be.jp

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。

入会時にご用意ください

※以下の①~⑥をご持参の上、フロントまでお越しください。

① 入会金 お得な家族割引があります! 通常料金 10,500円 家族が 7,350円 子供会員 5,250円 家族が 成人会員	② 年会費 1050円	③ 月会費 選択コース 1ヶ月分
---	----------------	------------------------

④本人の顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)
⑤指定銀行の通帳のお届け印
⑥会費引き落とし金融機関口座番号
(滋賀銀行・関西アーバン銀行・滋賀信用組合・JA甲賀市・郵便局・湖東信用金庫)

まずは体験から!!

春の体験チケット

体験料: ¥1,050/1回
チケットに必要事項をご記入の上、体験料と共にフロントまでお持ちください。

予約は3日前まで

電話予約も可能です。
●チケットに必要事項を記入し、切り取って当日フロントまでお持ちください。
●お一人様1レッスン(教室)とさせていただきます。
●各レッスン・教室とも定員制です。定員になり次第、締め切らせて頂きます。

入会者氏名	希望プログラム名	予約は3日前まで
ご住所	希望プログラム時間	時 分
電話番号	年齢	オ