

心と身体が元気になる  
プランがいっぱい



# あなたの町や職場に 元気の種をお届け

地域サークルやあなたの職場まで出張致します  
ウェル・ビ健康プランをご活用ください

Aコース

健康講座プラン

Bコース

体験レッスンプラン

子ども&保護者の方向け  
水遊び応援プラン

 Well-Be

株式会社 水口スポーツセンター

お得な  
情報満載

健康子エック  
シート付き

**A**  
コース

# 健康講座プラン

出張タイプ

生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症など)についてセミナー致します。



## 知って得する健康法を学ぼう!

ご自身の生活スタイルを見直し、予防の為に聞いて為になるお話しに耳を傾けてみませんか?

セミナーは30分より承ります。朝の朝礼時や、福利厚生の一環として、また、ご要望に応じて、自宅でもできる簡単なストレッチ方法も紹介させていただきます。

まずは知ることから始めよう!

### 1 メタボリックセミナー

こんなお悩みがある方にオススメ

- メタボリックシンドロームだとどうなるの?
- メタボリック診断に引っかかったけど、具体的にどうしたらいいの?

メタボリックシンドロームって何? まずは知ることからはじめましょう!! ~平成20年から義務づけされた特定検診・特定保健指導の実施。溢れる健康情報の中から本当に必要な情報をお届けします。内臓脂肪減少の為に具体的な目標設定を行い、運動療法と食事療法について「今、あなたにできることは何か?」とお伝えします。

高血圧と上手く付き合うために

### 2 高血と上手く向き合う健康応援セミナー

こんなお悩みがある方にオススメ

- ちょっと血圧が高くなってきたので不安
- 高血圧だと健康診断で言われたけど、どうしたら良いのか分からない

なってからでは遅いんです!!それが高血圧(サイレントキラー)の怖さです。「生活習慣で気をつけなければならないことは何だろうか?」「安全で適度の運動とはどの位なのか?」など、高血圧と上手く付き合うための日常生活・運動方法を紹介します。

効果的なシェイプアップのご紹介

### 3 シェイプアップセミナー

こんなお悩みがある方にオススメ

- お腹まわりが気になる
- ちょっと動くと思いがあがる
- 年齢以上に見られる

効果的にシェイプアップを行うための健康セミナーです。「おなか周りが気になる」「ちょっと動くと思いがあがる」「年齢以上に見られる」そんなお悩みのある45歳以上の皆さん!!それらの原因は筋肉の低下によるものかも知れません。

自宅でもできる簡単シェイプアップ法でまずはご自身の身体と向き合ってみてはいかがでしょうか?

毎日自分でできるストレッチ

### 4 腰痛予防・改善セミナー

こんなお悩みがある方にオススメ

- 肩こり
- 腰痛
- 膝痛
- 頭痛
- 手足が冷えやすい
- 寝付きが悪い
- 足がむくみやすい

「肩こり」「腰痛」「膝痛」「頭痛がする」「手足が冷えやすい」「寝付きが悪い」「足がむくみやすい」...これらの症状は姿勢の崩れから来ているかも知れません。「加齢」や「日常動作」、捻挫や骨折等の「ケガ」等が原因で知らず知らずのうちに姿勢が崩れます。日々の運動をより楽しく、より効果的に行うための、簡単ストレッチングを紹介します。

#### その他のプラン例

皆様の健康に対するお悩みを解消するための様々なプランをご用意致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

①ダイエットセミナー ②生活習慣病セミナー ③糖尿病セミナー ④体脂肪セミナー ⑤更年期セミナー 等

目 安

健康相談・体験レッスン料

- 例) 1団体15名様で、30分の体験レッスンを希望される場合..... 10,000円
- 1団体15名様で、60分の体験レッスンを希望される場合..... 20,000円
- 1団体15名様で、90分の体験セミナーを希望される場合..... 30,000円

これらのプランはほんの一例です。お客様のご要望に応じてプランニングを行いますのでお気軽にご相談ください。

**B**  
コース

# 体験レッスンプラン

出張タイプ

お客様のご要望に応じたオーダーレッスンをいたします。



## 体の体調を整えて、健康になろう!!

シェイプアップの為の簡単なレッスンや、肩こり腰痛予防、骨盤矯正、代謝向上の為のレッスンなど、目的・症状別に応じて楽しめるプログラムでレッスンいたします。「朝の体操時」や「仕事の合間に」…または「地域のサークル活動」「親睦会などのイベント」にご活用ください。

肩こり、腰痛の方にオススメ

### 1 肩こり・腰痛緩和の為の 姿勢改善レッスン

身体の部分のコリや痛みは、姿勢や身体の使い方から来ています。肩の痛みは膝の使い方、足首、足の裏に原因があるかも知れません。身体の左右、前後、内側外側の筋肉のバランスを確認しながらご自身の身体を整えていきます。

足回り、ふくらはぎがだるい方にオススメ

### 2 健康作りは足元から リラクゼーションフィットセラピー

道具も使わず、場所も選ばない脱力と揺らぎを使った心地よいエクササイズで、関節・筋肉をリラックスさせ、不快な症状を改善します。

ご自身の身体との会話を通して気付きを持ち、いつでも人間力を発揮できる調子のよい自分作りを提供します。

骨盤の歪みを整え美しいポディーラインを作りたい方にオススメ

### 3 身体の歪みを整え不快な症状を和らげます ゆっくりらくらくボール体操

小さなボールを使った体操です。なぜ、姿勢が崩れるのか？痛みが出るのかをカラダの使い方から説明し、ご自身の身体の歪みや癖を確認し、エクササイズの前後の歪みを確認します。ゆっくりとした動きの中で筋肉と関節をほぐし、動きやすいカラダ作りを行います。

おなか周りを引き締めたい方にオススメ

### 4 お腹引き締め シェイプアップレッスン

あなたのお腹は内臓脂肪？皮下脂肪？ぽっこりおなかやゆるんできたウェストラインについての基礎知識をお話した後、お腹周りを中心としたチェアエクササイズを行います。楽しい音楽に合わせて身体を動かし、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。

手足が冷えて眠れない方にオススメ

### 5 血流促進!! 代謝アップ! 冷え性改善体操

冷え性の要因を簡単なチェックリストで見つけます。指先体操～体幹にかけて代謝をアップさせて冷えを解消!!

簡単な血流促進体操を行い予防法を獲得しましょう。

足首周辺の柔軟性を高めたい方にオススメ

### 6 転倒予防・介護予防 らくらくトレーニング

～私コケへんで大作戦!! 転ばぬ先の運動習慣!～  
転倒しないよう日常生活の中で必要な体力向上の体操を紹介いたします。まず、参加者の転んだ経験や場所のお話から転倒に関する認識を持っていただき、予防するための具体案を提案します。簡単な生活筋力アップトレーニング内容ですので、お家でも続けていただけます。

## その他のプラン例

皆様の健康に対するお悩みを解消するための様々なプランをご用意致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

①新陳代謝アップレッスン ②ストレス改善レッスン ③運動不足改善セミナー 等

# わくわく 子ども&保護者の方向け ドキドキ 水遊び応援プラン

当社実施プラン例

子ども会や、地域のサークル団体の行事や催しにご利用ください。

## 1 プール遊び放題プラン



プールをご利用頂けます(大プール&小プール)夏の子ども会イベントに...地域の水慣れ応援企画としてご利用ください。保護者同伴での利用もちろんOKです。監視員が必要な場合はご相談ください。

また、プールを活用しての「遊びプラン」... (水中すべり台や浮島渡り、水中玉入れ、鬼ごっこ、ヨーヨー釣りゲームなどもできますのでご相談ください。

## 2 安全水泳応援プラン



流水発生装置を用いて、実際の川の流れを再現します。水難事故に遭遇してもあわてずに対処できる能力を養います。ご要望に応じてQ&A形式での実演、指導もありますのでご相談ください。

## 3 水泳指導プラン

泳力に応じて、水泳指導いたします。(大プール&小プール)集団レッスン・個別レッスン等、目的・ご要望に応じて水慣れ不安解消を応援します。(泳力差がある場合には指導員が必要となりますのでお早めにご相談ください)

### 幼児水泳レッスン例

テーマ:  
電車にのって遊園地に出かけよう!

- 00:00 トレーニングルームで体操しましょう!
- 00:15 プール活動しましょう!  
今日はプールで遊園地ごっこで遊ぼう!  
きっぷを買ったらさあ水中列車が  
出発するよ!
- 00:50 サウナで体を温めよう!
- 00:60 バイバイ!

### 学童水泳レッスン例

テーマ:  
水中ランドで水遊びにチャレンジ

- 00:00 トレーニングルームで体操しましょう!
- 00:15 プール活動しましょう!  
カニさん歩きができるかな?  
ワニさん歩きでお鼻からブクブクが出せるかな?  
輪っか取りができるかな? 輪くぐりができるかな?  
水中のお宝(ボール)を見つけたらカゴの中に入れて行こうね!
- 00:50 サウナで体を温めよう!
- 00:60 バイバイ!

水ロススポーツセンター ウェル・ビ

# Well・Be

まずはご連絡ください!!

担当スタッフよりお客様のご要望に応じてレッスン内容をお伺いいたします。

お問い合わせ  
お申し込み



0748-63-1200

岐阜県岐阜市水口町北内蔵77 FAX0748-63-1288

ウェル・ビのホームページ

<http://www.well-be.jp>

