

50・60代にオススメ!!
つらい腰痛がらくになる!!

株水口スポーツセンター
"Well-Be."



水中ウォーキング教室

3月開講 腰痛改善モニター募集



2019年9月腰痛改善モニター参加者女性のお声

5年前から腰痛になりあらゆる腰痛改善グッズを試したり、筋トレを続けていたが効果がなく、夕方になると身体全体が重く家事をしていると立っているのも辛い状態でした。モニターに参加し、不安いっぱいの中1回目のレッスンで周りの人の笑顔や継続のお話にただただ驚いていました。4回ほど参加した後、腰痛で見学しか出来ていなかったフォークダンスのクラブで少し踊れて嬉しかったです。その後、お友達と遊びに行き10,000歩歩くことも出来ました。去年のお正月は痛みで思うように動けなかったのに、今年のお正月は動くことができました。

ウォーキングとは言え水中では、身体全体を動かすプログラムで気持ちいい疲労感、達成感がありとても満足しています。



平成元年より開設致しましたウェル・ビもおかげさまで32周年を迎えようとしています。

地域の皆様方に支えられ、赤ちゃんから80代まで、世代を超えた仲間が集う健康増進施設として今日を迎えられている事に心より感謝を申し上げます。日本は既にご承知の通り世界一の長寿国になりました。平均寿命の延伸には医療の発展が寄与している所も多分にありますが、人生100年時代と呼ばれるこれからの時代、平均寿命との乖離は益々孤立化を進め、不安や痛みが生きる力を希薄なものとして加速させていくのではないかと感じています。

モニターの皆さまの中には、水中運動を行うなかで「体を動かすことが楽しく、気分転換になった。」「自分で負荷の調整ができるので、運動量を調整でき無理なく運動ができました。」等々、喜ばしいお声をたくさん頂くことができました。

このように喜びの声を頂いた当プログラムを、更に地域の皆様のこれからの「人生100年時代」を健やかに過ごして頂くためのより良きプログラムとするため、3月にモニター参加者を募集させて頂きたいと思っております。膝や腰の衰えを感じている方や、体力の衰え、運動不足を解消されたいとお考えの方は、是非この機会に皆さまのご参加をお待ちしています。

水中ウォーキング教室モニターのご案内

体力の衰えが気になるあなたに、無理せず始められる運動
 “人生100年時代”の健康作りの為に更なる教室づくり
 皆さまのご意見をお聞かせ下さい

【期 間】 令和2年3月2日(月)～28日(土)(計⑧回)

【募集人数】 5名

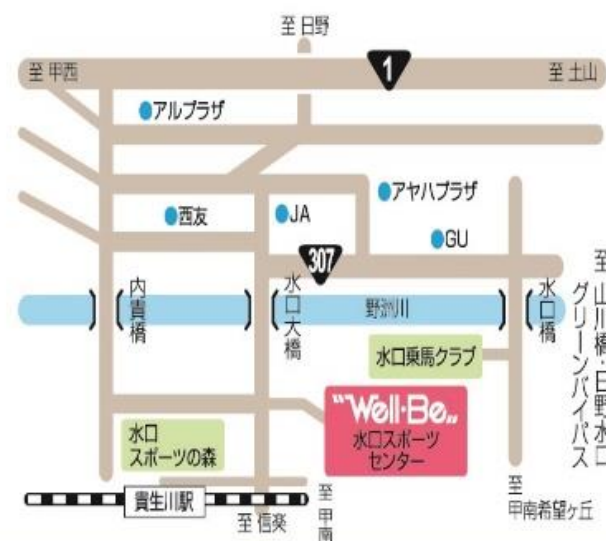
【レッスン時間】

【参加費】 無料

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:15～ 9:55	○	○	○	○	○	○
12:40～ 13:20		○				
20:00～ 20:40			○			○
21:20～ 22:00	○	○	○	○	○	

【持ち物】

水着・スイムキャップ
 タオル・飲み物



【申込方法】 ウェル・ビフロント若しくは、お電話でお申込み下さい。
 ご不明な点等がございましたら福池・平田・米田・中嶋までお気軽にご連絡下さい。

【モニターの内容】

- ① ウェル・ビの水中ウォーキングプログラムに8回参加して頂きます。
- ② レッスン終了後、計3回アンケートにご記入して頂きます。
- ③ 朝昼の時間帯、夜の時間帯のどちらかに登録をして好きな日程で8回ご利用下さい。
- ④ ご都合が悪い場合は、他の時間帯にご参加頂けます。(8回中2回迄)
- ⑤ 事前説明があるので、初回の日程は決めてください。スタッフよりお電話致します。

(株)水口スポーツセンター “Well-Be.”

0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77