

(株)水口スポーツセンター

“Well・Be.” だより

水口スポーツセンター Well・Be  
528-0051 甲賀市水口町北内貴 77  
TEL 0748-63-1200  
Fax 0748-63-1288  
<https://www.well-be.jp/>



お医者様から体重を減らすように言われた方 必見！！

## 膝痛の方の減量お悩み相談会

こんなお悩みありませんか

- 体重を落としたいけど陸上の運動はキツイと感じる
- 膝痛でもダイエットできる運動を知りたい
- 筋力をつけて膝の違和感を無くしたい
- 足腰に負担をかけずに達成感のある運動がしたい



膝の痛みから通院すると「体重を減らしなさい」と言われていませんか？  
思い切ってウォーキングを始めたが続かない。また痛みがぶり返しそうで怖い。動き始めのこわばりが不安。でもこのままでは歩けなくなる、動けなくなる……。痩せたいがどうすればいいのか行動する「きっかけ」が欲しい。どんなダイエットが今の自分に必要なのか教えて欲しい。そんな悩みをお一人でかかえているのなら、是非ご相談下さい。  
今出来る事、じっくり取り組む事、お一人お一人にあわせてお話します。

### 前回の相談会にご参加され、水中運動をご体験された方のお声です

なぜ相談会に申し込まれたのですか？

- 膝痛をかばっているうちに脚全体が動きにくくなり、陸上では満足な運動量がとれない
- 本気のダイエットの決心がしたかったから
- 水中運動なら動けるのかと思い申し込みました
- お医者様に痩せなさいと言われ、膝が痛いなら水中運動をすすめられたから

参加していかがでしたか？

- 何から取り組めばいいのかわかった。自分に本当に必要な事が理解出来た
- 運動すれば体脂肪が筋肉に変わると思っていたが間違いだと知った
- 膝に痛みを感じず走ったり、トレーニングが出来て嬉しい
- 膝が痛くて運動なんて出来ないと思っていたが、じんわり汗をかくことができた



# ○膝痛の方の減量お悩み相談会 案内○



◆開催日◆ 令和3年4月16日（金）～ 5月 7日（金）

| 受付時間   | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  |
|--------|---|---|---|---|---|----|
| 11:45～ | ○ |   | ○ | ○ | ○ |    |
| 13:15～ |   | ○ |   | ○ | ○ |    |
| 14:15～ | ○ |   | ○ | ○ | ○ | ○* |
| 19:15～ | ○ |   | ○ |   |   |    |

\* 女性限定の教室です

★タイムスケジュール★  
 00:00～00:40 お悩み相談会  
 00:40～00:50 着替え  
 00:50～ プールプログラム体験  
 （プールプログラムは40～60分間）  
 アンケート記入後 終了  
 ※プール体験のプログラム内容と時間は日によって異なりますので、申込時にご相談下さい。

- ◆体験料◆ 無 料  
\*体験はお一人様一回限り
- ◆持ち物◆ 水着、水泳帽子（貸出可能）  
タオル、飲み物
- ◆服 装◆ 動きやすい服装
- ◆定 員◆ 各曜日2名（先着順）
- ◆申し込み◆ 希望日の3日前迄にお申し込み下さい  
（電話予約可能）  
\*4月29・30日は休館日です



## ◆◇◆◇無料運動相談受付中◆◇◆◇

歩行障害・重度の腰痛・手術後のリハビリなどお医者さまから運動を勧められたけど具体的にどうしてよいか分からないお悩みの方  
お気軽にご相談下さい。ご不安な場合は、1ヶ月お試しでご参加もできます。

（担当：福池・平田・米田）



プール体験では、コーチの個別のサポートがあり初めての方でも安心してご体験頂けます。  
水の浮力を使って、体に優しい運動法をご提案させていただきます。

お問い合わせ：株水ロススポーツセンター Well・Be 滋賀県甲賀市水口町北内貴77  
Tel：0748-63-1200