

## 実践してみよう

○ステップ1 運動は苦手だけど、とりあえず体験してみたい

バーデゾーンという、運動生理学に基づいて作られた16種類のアトラクションがあります。泡・水流・超音波などを用いたアトラクションを回るだけでも、神経痛や肩こりの緩和・ダイエットなどの健康効果が得られます。まずはバーデゾーンで水中運動を体験してみましよう。



ここがスゴイ!!  
~超音波水流~

強烈な泡と水流は人体などにあたると、はじけて超音波を発生させます。超音波は身体の奥深くに到達し熱を発生させ、脂肪分解を促進すると言われています。

○ステップ2 自分のペースで効果的な運動をやりたい

ワンポイントレッスンを活用ください。専門インストラクターが個人の目的や状態に合わせた運動のアドバイスをします。また、月2回土曜日に開催する

アクアフィットネス教室では、専門インストラクターと一緒に水中運動を行うことができます。

○ステップ3 健康についてしっかり取り組みたい

水中健康教室では、心身リフレッシー、健康維持、ダイエット、肩こり・腰痛緩和と、目的に合わせたコース(各10回)を用意しています。ほかに国民健康保険・後期高齢医療の加入者対象のコースもあります。

○他の健康教室も体験したい

ヨガ、フィットネスフラ、骨盤体操などの教室も行っています。こちら無理をせず行える運動です。覚えれば家でも実践できます。

## PTがらび

市内在住 小田富美子さん



水中健康法アドバイザーの講師から指導を受けながら実践するエクササイズは想像よりもハードな内容でした。でも、体を芯から解きほぐすマッサージ感や効果的なダイエット感には驚きです。ユトリーナから眺める蒲郡の夜景もとても素敵です。

## 心の健康

趣味に触れよう

健康には身体のことだけでなく、心の健康も大事な要素です。運動する教室のほかにも、さまざまな教室を開催しています。手を動かしたり、仲間と話したること、元気があふれてくるものです。

- ・ アクセサリー作り
- ・ 簡単な生け花教室
- ・ インテリア書道
- ・ ソープカービング
- ・ チョークアート

◎現在募集中の教室はお知らせのページをご覧ください。



アクセサリー作り教室

## PTがらび

簡単な生け花教室のみなさん

- ・ 月1回の楽しみになっています。
- ・ 型を習うのでなく、生け方や進める時間を自分のペースでやれて、最後に先生からのアドバイスをいただける。自由にやれるところがいい。
- ・ 家での生活にお花があると気持ちも明るくなる。



みんな和気あいあいと、しかしそれぞれのペースと個性でお花を生けていました。

健康の保ち方は人それぞれ。ひとつの形として、ユトリーナを利用してみませんか？



ユト君