

”ゆ～ぶるにらさき”からのお知らせ



韮崎市健康ふれあいセンター
ゆ～ぶる にらさき

泉温 48.5 (気温/31.2)
 湧出量 401 ㍓/分 (掘削・動力)
 知覚的試験 無色透明、弱塩味、微硫化水素臭
 泉質 ナトリウム 炭酸水素塩・塩化物泉
 (低張性弱アルカリ性高温泉)
 効能 神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩
 運動麻痺、関節のこわばり、うちみ
 くじき、慢性消火器病、痔疾、冷え性
 病後回復期、疲労回復、健康増進
 きりきず、やけど、慢性皮膚病
 虚弱児童、慢性婦人病 等

調査・試験 (平成 10 年：山梨県衛生公害研究所)

水中運動 21年 4月 新プログラム・スタート

いまならお得なONEコイン(500円)で！ あなたのカラダが若返る！

健康増進やダイエットに有効な有酸素運動

水中運動って？

「ゆ～ぶるにらさき」で行われる水中運動は、首から上を水につけずに行うアクアプログラムです。胸から上が水面にでる

まずは実際にプールに入っただけで、水中運動の効果を感じてみてください。水中運動に慣れてきたら、水中運動の指導員が指導いたします。

水中運動の効果

水中運動には様々な効果があります。



心肺持久力の向上
柔軟性(関節可動域)の向上
筋力・筋持久力の向上
バランス能力の向上
などなど、生活習慣病の予防や改善、健康増進やダイエットに有効な有酸素運動です。

人は「水」によって生かされ、「水」によって癒されます。「水」の不思議な力によって、陸上では得られない様々な効果を感じ、健康な心と体をつくりましょう。1年間、韮崎市民の方限定で、1レッスンと温泉入浴料を合わせて(1回)500円で利用できます。韮崎市民とわかるもの(運転免許証・保険証等)を持参してください。この機会にぜひ、水中運動を体験してみてください。

楽しく運動しましょう

からだは必ず変わります！
より美しくシェイプアップ！
さあ、一緒に
ステキな時間を過ごしませんか

「運動習慣」は自分自身の素晴らしい財産です。まずはマイペースで初めてみませんか？維持するため、向上させるためには続けることと意識する気持ちが大切です。その小さな努力がからだを少しずつ変えていきます。『なりたい自分』という目標を持って、まずは今日の一步を踏み出しましょう。心もからだも弾むような充実した内容を私が自信を持って皆さまにお届けします。

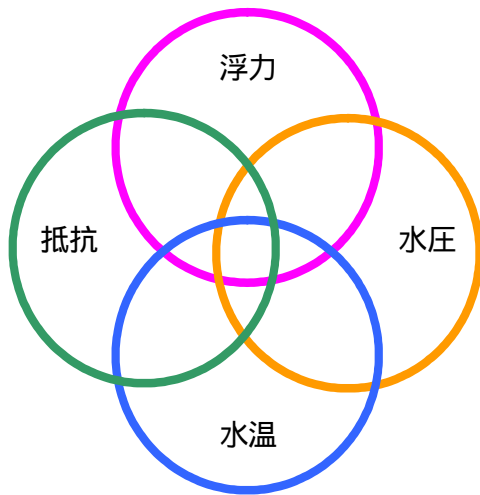


ワクワク度
150%、そして夢中になれる空間をぜひお楽しみください。(沢田)

お問い合わせは
ゆ～ぶる にらさき
Tel 20-2222
〒407-0262
韮崎市中田町中條 1800-1

韮崎市保健課保健指導担当
Tel 23-4310

水の特性



水中運動とは水の特性を最大限に生かした健康法です。全身運動であると同時に、陸上では体験できない数々の特性があります。

浮力

人間の体重は、肩まで水に浸かった状態では浮力により陸上の約 1/10 に減少します。この効果により、膝や腰にかかる負担が少ないので、安全に強度の高い運動ができます。また、水中運動は浮力により、運動に直接必要な筋肉以外をリラックスさせることができます。

水圧

水中での運動時は、水圧がかかることで肺活量が減少し、呼吸動作も制限されるので、横隔膜を押し上げ胸郭を広げる呼吸筋の働きが活発になります。また、体全体の血管が適度に圧迫され心臓に戻る血液の流れが促進されるため血液循環が良くなります。

抵抗

水は空気と比べて 800 倍の密度があり、水中で体を動かすと自然に負荷がかかり、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。

水温

健康づくりにおいては、単に身体を動かすための行動体力（筋力・瞬発力・敏捷性・全身持久力等）が向上すればよいという訳ではありません。暑さ・寒さに対する抵抗力や病気になりにくいといった身体を外敵な刺激から守る体力（防衛体力）とのバランスが大切です。特に、体温よりも低い水温では寒冷刺激を受け、体温調節機能が発達して、防衛体力の向上を促します。

レッスンスケジュール（印は運動の強度を表しています）

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30~11:15 パワーウォーキング 藤森	10:30~11:15 エンジョイ！ アクアパラダイス 沢田	10:30~11:15 シェイプアップ 45 小林	10:30~11:15 らくらく ウォーキング 藤森
19:15~20:00 アクアムーブメント 緒方		19:15~20:00 ボディメイキング 篠田	

道の駅 にらさき

国道 141 号線をはさんで併設された道の駅にらさき。季節に応じた特産品の販売や軽食が楽しめます。レッスンのお帰りにお立ち寄りください。

ゆ〜ぷる にらさき 施設利用のご案内

利用時間

午前 10 時～午後 9 時まで
午後 8 時 30 分までのご入場受付となります。

休館日

毎週月曜日（ただし祝祭日の場合はその翌日）
年末年始は 12 月 31 日～1 月 1 日

利用料金

市内利用者：中学生以上 300 円
小学生以下 200 円
市外利用者：中学生以上 700 円
小学生以下 400 円
市内料金適用の方は、市内在住を証明できるものを窓口にご提示願います。
3 歳児以下は市内外利用者を問わず無料
身体障害者の方は市内外を問わず上記料金の半額

休憩室

大広間（72 畳）無料
個室（12 畳）10 時～19 時 30 分 3000 円
10 時～14 時 30 分 2000 円
15 時～19 時 30 分 2000 円
1 室のご利用につき上記料金

岩盤浴

4 5 分：1000 円（ガウンレンタル料サービス）

整体・足ツボ

1 5 分～：1500 円～

エステ

6 0 分～：3000 円～

