



あなたのお声を聞かせて、効かせて！

# タラソピアウェルネス通信

3 月号

No. 5

## ★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 竹内 栄一 様 ●年齢 64歳 ●お住まい 射水市 ●利用歴 1年/週 5回利用

ワタシ、タラソピアの  
ココが  
好きなん！

タラソピアを利用して改善されたことや、気に入っているところなどを教えてください。

滑川市内を車で走行中、タラソピアの看板が目にとまり、館内を訪ねました。係りの人の案内で、初めて海洋深層水のプールを見た時、その青々とした美しい色にとっても感動しました。きっと、健康にも良いだろうと直感し、以来1年間ほぼ毎日のように利用しています。片道30キロ、40分かけて射水市から通っていますが、全く苦になりません。

施設内では、最初にミネラルソルティーで体を十分に温め、それと同時に海洋深層水のミストを胸いっぱい吸い込み気持ちを落ち着かせます。次に窓の日本海の景色を楽しみながら15分の歩行浴を行います。その後マグナムホールと、バブルホールで筋肉をほぐしながら、手すりにつかまってエビ反りになり身体を伸ばしています。そのせいか最近姿勢が良くなったと周囲の人から言われます。また、高かった血糖値も改善し喜んでます。今後ともここで知り合った皆さんと仲良くしながら、タラソピアライフを続けたいと思います。

アイテムはこう使う！  
タラソ活用  
ワタシ流！

12種類のジャグジーや歩行浴。あなたのオススメの使い方は？



ミネラルソルティーで10分温まる

歩行浴で15分歩く

マグナムホールで腰をほぐす(5分×2回)

バブルホールで体を伸ばす(5分×2回)

寝湯でリラックス

バイブラスでリラックス

## ★酒井理学療法士 & 佐野インストラクターに なんでも聞いてみよ～!★

Q&A

Q：体重は昔とあまりかわらないのに下腹が出てきて猫背ぎみです。腹筋に自信がありません。おうちでもできる簡単なエクササイズを教えてください。

A：背骨を支える腹筋と背筋を強くし、筋肉コルセットを作りましょう！  
腰への負担も減り、日常生活が楽になりますよ。今月は腹筋エクササイズをご紹介します。まずは、両膝を立てて息を吸いながら両足を胸に引き寄せます。次に、息を吐きながらゆっくり元の位置へ戻します。10回程度行います。  
写真のように床、もしくは体力に合わせて椅子に腰掛けて座面を持ちながら片足ずつ安全に行いましょう。

## 内臓脂肪燃焼！ 体力づくり講座の様子



〒936-0021 富山県滑川市中川原 410 TEL076-476-9303 FAX076-476-9304 【お問合せ】  
<http://www.thalassopia.com> E-mail: info\_t@thalassopia.com ☎076-476-9303(タラソピア)

【開館時間】月・木・土・日曜日10時～17時 / 水・金曜日10時～19時 (最終入館時間は閉館時間の1時間前)  
【休館日】毎週火曜日(祝日の場合は翌水曜日)、12月31日～1月3日、その他施設点検休館有 ※施設のご利用は16歳以上です。