

“問診”、“登録証用の写真撮影”が終わったら、

## いよいよ **ジムエリアへ Go!**

### インボディー測定

測定器によって体重や身長を入力すると、3分ほどでご自身の現在の筋肉や脂肪の割合そして体の水分やたんぱく質、ミネラルによる体の構成成分などをイラストなどでわかりやすく解説！  
無料で測定できますので、毎月1度、ご自身の身体の変化を調べることができます。



### 体験レポート！

今回の体験で一番びっくりしたのはインボディーでの測定です。自分の体のバラ

ンスとおすすめのメニューが一緒に見られるので、トレーニングのイメージができてよかったです。

ウェルネスパーク 佐藤 君枝

## 質問コーナー

佐藤さん

お腹や背中を引き締めたいのですができますか？

部分的に痩せたいということではできませんが、希望する部位に負荷をかけて引き締めることはできます。

竹内さん

佐藤さん

どんな運動の仕方がオススメですか？

腹筋や背筋の部分的に負荷をかけるマシンがありますので、こちらを30分していただき、そのあとに有酸素運動を30分されるのがオススメです。

竹内さん

## みなさまをサポートさせていただきます！

この施設は、幅広い目的に合わせてご利用いただける施設です。お客様の「こうなりたい」「こうしたい」が形になります。何事もやったもん勝ちです。やらぬ後悔をするなら今ここで1歩踏み出してみませんか？

ウェルネスセンター 竹内 渉



## 地元との共同イベント終了



【写真】大声コンテスト

11/3(日) 地元の町内会と共同で「天下原コスモス祭り2019」を開催しました。

今回は、スタッフの案でコスモス畑でのイベントとして「大声コンテスト」や記念撮影用にスタッフ手作りの「顔出しパネル」を用意しました。

### 編集後記

紅葉の季節も終わり、冬の足音が聞こえ寒くなるこれからの季節は暖かい部屋にこもりがちになりますが、毎月行っている教室などに入会することで部屋にこもりつきりにならずにすむかもしれません。(k.a)

【問題】ウェルネスパーク図書館の開館時間は？

①9:30~18:00

②9:30~19:00

③9:30~20:00

(正解は紙面のどこかにあります)

【編集・発行】加古川ウェルネスパーク ☎079-433-1100

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原 370 番地 指定管理者西部共同企業体 【ウェルネスパークの休館日 第1・3火曜日及び年末年始】