



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

11月号

No. 1

★タラソピア利用者から 体験の声コーナー★

●氏名 野徳 賢司 様 ●年齢 67歳 ●お住まい 滑川市 ●利用歴 14年/週4~5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。

タラソピアに来るのが生活の一部になっています。

以前、膝の痛みがひどく歩行がしんどくて、整形外科を受診したところ、「加齢が原因で治らない」と診断され、少しでも筋肉をつけようとタラソピアで歩行浴に励んだところ、今ではすっかりよくなりました。タラソピアは自宅から徒歩で4~5分。

こんなに近くに、健康維持にうってつけの施設がある環境はとても恵まれています。利用者が減少し、営業時間が短くなっているのは残念ですが、市外からの利用者も多いことを見たときに市内の皆さんの利用がもっとあっていいと思います。

身近にある良さには結構疎いものです。天気の良い日は窓越しに、氷見や能登が眺望でき夕景もまた綺麗です。タラソピアは、健康の維持管理と心のリフレッシュにうってつけです。

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30分間歩く

キャノンベンチ(2種類の打ち水)で肩凝りをほぐす。

スットスパー or マグナムホールで足裏のマッサージ

バイブラバスでゆったりとくつろいでリフレッシュ

★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: 運動やサウナ後に体重が減少していると嬉しい。

でもだいたい汗と聞きましたが本当ですか？

A: 確かに運動すると体に貯えられている脂肪、炭水化物タンパク質などが燃焼され、エネルギーとなります。しかし、軽い運動やサウナ後などで減少するのは、ほとんどが水分やミネラルです。運動中は水・電解質をこまめに、運動後は筋肉のもととなるタンパク質などの栄養を補給して下さい。基礎代謝を増やすと健康的に体重は減少していきます！

介護予防教室 ストレッチの様子



〒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。