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

10月号

No. 12

★タラソピア利用者から　体験の声コーナー★

●氏名　S　（女性）様 ●年齢 45 歳 ●お住まい 滑川市　●利用歴　5 年／週　5　回利用

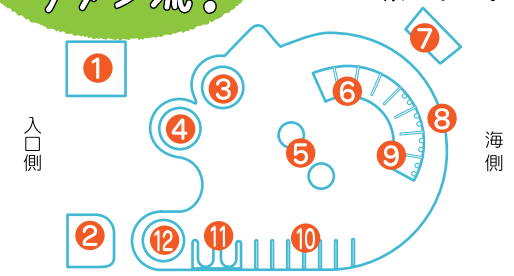
ワタシ、タラソピアのココが好きなん！

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。

私は、福祉関係の仕事で体が基本です。40代を過ぎた頃から肩こりや腰痛、疲れがなかなか取れなくなりました。
辛い時は、腰にサポーターを使用していました。医者からは、サポーターに頼らず、筋肉をつけるようにアドバイスをされました。運動が苦手な私は、水中なら体に負担なくできると思い、タラソピアを利用したのがきっかけでした。
現在、利用歴は５年になります。今では、肩こり、腰痛もなくなり、タラソピアに来ると体の調子が良いです。
日々の歩行浴のウォーキングによって筋肉アップ。同時に、深層水による”ぶくぶく感”が心も体も癒してくれます。
このリラックス感が、無理なく続けられた秘訣だと思います。
心と体も癒され、プラス、豊富なミネラルが肌もぷるぷるにしてくれます。長期的にみると、代謝や免疫力アップも期待できます。お陰様で、体組成計による私の体内年齢は20才です。
実は、タラソピアは身近にある高級スパなんですよ！
是非一度、皆さんも「滑川スパ」を体験してみて下さい。

マイテムはこう使う！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？



<利用順番>
①ミネラルソルティーで温まる（10分）
　★ストレッチスペースで
　　海を眺めながらストレッチ
⑩寝湯（5分）
⑪マグナムホール（5分）
⑫バブルホール（5分）
⑤マッシュルームシャワーでストレッチ
⑧体を十分にほぐしてから歩行浴ゾーンで歩く
（ひざ上げなどエクササイズを加えながら）20分
③バイブラバスｏｒ④海水ジャグジー
　ｏｒ⑫バブルホールでのんびり
①ミネラルソルティーで温まる（10分）

Q&A ★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：私は介護予防教室に通っていました。
全12回が終了し、身体の体調がとても良いので、今後もタラソピアへ通い健康維持に努めたいです。
一人で継続できるか不安なので良い方法があったら教えて下さい。　（70代　女性）

A：介護予防教室では、基本的なストレッチや水中運動に加え、理学療法も受けられ、回数を重ねるにつれ参加者の方々もいきいきしておられました。
タラソピアでは毎月３回程度、木曜14時から水中ワンポイントレッスンを開催しています。
自由参加ですので、気軽にスタッフに声をかけてくださいネ。

介護予防教室2期目の生徒さんで～す！

〒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。