



# ウェルネスパーク

## 新聞

Vol.4  
2018年  
10月発行

NEWS PAPER

### マシンジムの利用及び使い方について

ウェルネスセンター棟1Fにはプール以外にも健康づくりの為のマシンジムが併設されています。

今回は、有酸素エリアにあるマシンジムのご紹介。料金も1回500円からとてもリーズナブル！夏太り解消も夏の疲れたカラダのメンテナンスもこの秋、始めるあなたをサポートします。ぜひ始めてみませんか？



ウェルネスパークの良さは、外の景色をみながら運動ができる♪

#### 【マシンジム利用料金】

大人（16歳以上）1回券500円

※回数券は11回分で5,000円

※マシンジムの始めてご利用される場合は初回講習の予約が必要です。

予約・問合せ TEL：079-433-1124  
(ウェルネスセンター直通)

### 各マシンの効果について

#### ◆ランニングマシン 10台

天候に左右されず気軽にランニングやウォーキングが楽しめます。速度や傾斜も変更が可能ですので、ご自身のペースで運動が可能です。

#### ◆バイク 15台

長時間の運動が苦手な方におすすめ。テレビや雑誌をみながら「ながら」運動が可能です。→バイクは2種類あり、背もたれ付のものは、腰への負担が少なく長時間の運動ができます。

ランニングマシン



バイク



バイク  
(背もたれ付)



★有酸素エリアには、他にもクロスオーバーがあります。次回ご紹介いたします。

### 秋を満喫♪

図書館からのおすすめ本、3冊を紹介



#### ①食とミステリー

『タルト・タタンの夢』

近藤 史恵/作 東京創元社

「ビストロ・パ・マル」は、商店街にある小さなフレンチレストラン。ちょっと変わったシェフが、訪れた客たちの不思議な謎をあざやかに解いていきます。

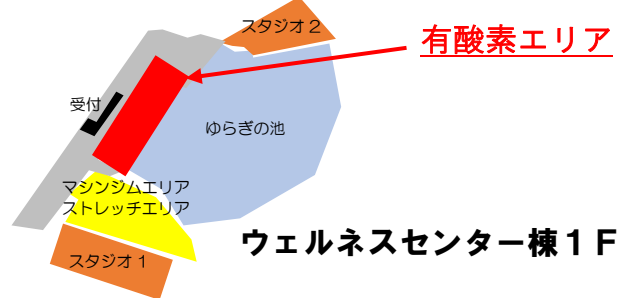


#### ②1日魔女体験

『まじよのくに』

油野 誠一/作 福音館書店

月夜の晩にヒロミちゃんの前に落ちてきた黒い影は…なんと魔女！助けたお礼に、魔女の国へ連れて行ってもらうことになったヒロミちゃん。楽しくもちょっと不気味な魔女の生活が垣間見ることができます。



#### ③旅に出たくなる1冊

『深夜特急』

沢木 耕太郎/著 新潮社

ある日私は、デリーからロンドンまで乗合バスで旅をしようと思いつくと、仕事をすべて投げ出して旅に出た。香港やマカオの熱気、インドの空気を感じ、旅に出たくなる1冊です。

