

## スポーツの秋！

涼しくなるこれからの季節は、運動がおすすめ！



### マシンジム利用料金

大人（16歳以上）

1回券500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。

### 有酸素と無酸素運動

運動には、有酸素運動と無酸素運動があります。無酸素運動には短距離走など呼吸をほとんど止めた条件で厳しく行う運動で、一方で有酸素運動は軽い負荷で長時間かけて行う運動で、代表的なものとしてウォーキングがあります。

### ウェルネスセンターでできる有酸素運動は？

ウェルネスセンターには、ランニングマシンやバイクの器具があります。また、エクササイズなどのスタジオレッスンやプールでの水中ウォーキングやスキーの棒のようなものを使って大股で歩くノルディックウォークなども有酸素運動です。雨の日でも運動でき、日焼けも心配無用♪また、ウェルネスセンターからは外の景色を見ながら運動できます！！

## 読書の秋

### 図書館からイベントのお知らせ

「日向理恵子先生 読書講演会」

10/14（祝）音楽ホールにて日向理恵子さんの読書講演会を行います。日向さんは兵庫県出身の児童文学作家で、「雨ふる本屋」シリーズが有名です。最新刊の「火狩りの王」シリーズは、雑誌『ダ・ヴィンチ』19年3月号の「今月の絶対はずさないプラチナ本」で紹介された和製ファンタジーで、大人の方が読んだ方がハマるかもしれません。

事前に参加者から募集した質問に、トーク形式で日向さんに答えて頂く予定です。小説の書き方やおはなしができるまで、そして物語の舞台裏など普段知ることができないお話を聞くことができるかも？幻想的な雰囲気の音楽ホールで講演会を聴いてみませんか？

### 編集後記

秋の深まりとともに実りの季節を迎えています。ウェルネスパークに「採集の森」があり、色々な実がなる木があります。先日、「ブルーベリー」の実を使ったイベントはどうかと思って採集の森へ行くと、黒い鳥ではない先客がいたようできれいさっぱりなくなっていました。一足遅かったようです。涙・・・ (k.a)

【問題】ウェルネスパークは1997年にできました。誕生日はいつでしょう？

①5月3日

②9月23日

③11月3日

（正解は紙面のどこかにあります）

### ◆マシンの紹介

#### ランニングマシン 10台

気軽に運動を始められる！

ウォーキングからランニングまで行え、また速度や傾斜も調整が可能です。



#### バイク 15台

長時間の運動が苦手な方におすすめ！

また、バイクは2種類あり、背もたれ付があり腰への負担が少なく長時間の運動ができます。



#### クロスオーバー3台

#### ヴァリオ2台

効率良く運動でき、膝への負担が少ない！

足と手を使って動かす全身運動のため効率よく運動できます。ヒップアップ効果が期待できます。



### ◆イベント紹介

#### 水中ウォーキング

水中では膝への負担も少なく、カロリー消費も高い！

水中では、浮力が働くため大きな負荷がかからず運動が苦手な方にもオススメです！

日時 毎週水曜日 10:00～10:30

対象 どなたでも 定員 先着35名

【問合せ】 ウェルネスセンター TEL：079-433-1124

## 日本最大級のハーブ園へ見学に行ってきました。



特別にハーブ園の職員の方に園内を案内していただきました。

月に2回、ウェルネスパークの「ハーブの丘」や「ラベンダーの丘」の手入れをしていただいているボランティアのハーブサポーターさんと「神戸布引ハーブ園」へ2年ぶりに見学に行きました。

訪れるたびに園内の雰囲気が変わっており、お客様を飽きさせない工夫をされており、ウェルネスパークもハードとソフトの両面を工夫してお客様をお迎えしたいと思います。