

水中は、らくらく〜♪  
(楽しんで！楽しんで！)

水ってすごい！  
水の中だからできる！！

**もうすぐ正座ができそうな M.F さん** (教室歴3ヶ月 嘉川在住70歳代女性)

昨年の12月から教室にご参加されている M.F さんは、長い間ご主人の介護をしながら、多趣味なご自分の時間を楽しまれていました。しかし、このところ足関節痛や腰痛があり、転ばないようにと外出の機会も減ったことで、脚の筋力低下、更には生活意欲の低下を感じ、これを打破せねばと居住区の地域包括センターに相談に行かれたそうです。プールなら、体重による関節への負担

も少なく安全に運動できるということで、介護予防事業認定施設である NAP の水中ウォーキング教室を勧められ、こちらに来られました。最初はふらふらしながらも、アレンジ歩きやレクリエーションを取り入れた運動を楽しみ、他の参加者の皆さんとの交流で心もほぐれ、なんと！まだ3ヶ月少々なのに、無理だと思われていた正座がもう少しできると大変お喜びです♪

**杖がいなくなった N.K さん**  
(教室歴1年 大殿在住 80歳代女性)

昭和一桁生まれの N.K さんは、数年前に大きな病気をされ、身体のあちこちに不具合が生じたそうですが、少しずつ回復された頃、お友達に誘われてご参加されました。杖歩行をスムーズにされたい目的でしたが、なんと！今では杖を使わずに歩かれています。

**整体に通わなくなった H.T さんと K.S さん**  
(教室歴13年 平川在住70歳代男性と  
教室歴9年 吉敷在住60歳代女性)

お二人とも教室ご参加前は頻りに整体に通われていたそうですが、教室を始められてからは全く行かなくなったとのこと。日常生活の姿勢の崩れは筋肉や関節のバランスを崩しがちですが、水中ウォーキングで血液循環が良くなり筋肉もほぐれ、正しい姿勢の維持を意識されている効果だと思われます。

随時無料体験受付中〜！

おまちしています

ホームページは  
「**山口市 NAP**」  
で検索★



**NAP**  
SPORTS CLUB

山口市黒川 2307-2

ご質問だけでも大歓迎！お気軽にお電話ください！

**083-932-1717**

受付時間 火曜～金曜10:00～21:00 土曜10:00～20:00/日曜10:00～17:00



読み込んで  
みてね♪