

元 気 の ひ き だ し



～水中運動を始めてみませんか?～

「いつまでも元気に健康でいたいから」「ダイエットでスリムになりたいから」など、それぞれの目的に合わせて、運動に取り組んでいる方や取り組んでみたいと思っている方も多くいると思います。今回は運動のなかでも“水中運動”についてお伝えします。

水ならではの特性によって、効率的に効果が得られます

特性その①「浮力」

水中では「浮力」の影響で体にかかる負荷が軽くなり、膝や腰への負担が軽減されます。

特性その②「抵抗」

水に包まれる水中では360度あらゆる方向から「抵抗」がかかるため、全身の筋肉をくまなく鍛えることができます。

特性その③「水圧」

「水圧」によって血管が圧迫・収縮する水中では、血液の循環が良くなります。また、胸も適度に圧迫されるので呼吸が大きくなり、呼吸機能も向上します。

特性その④「水温」

水に入った瞬間から、体は体温を維持しようとエネルギーを燃やしはじめます。下がった体温をあげようと大きく動くことにより、代謝もカロリー消費もアップします。

今年度から恩納村健康運動応援事業スタート!!

下記の施設が割引料金で利用できます!!

●読谷村健康増進センター

当日利用 (プールのみ) 700円▶450円(一般の場合)

月額会員 (プール+トレーニングルーム1ヶ月) 5,250円▶3,500円(13歳以上60歳未満の場合)など

営業時間 月～金 9:00～21:30 土日祝 10:00～18:30 毎週木曜休館日

●タピックタラソセンター宜野座

当日利用 (プールのみ) 2,400円▶1,500円(大人の場合)

月額会員 (プール+トレーニングルーム1ヶ月) 8,800円▶6,600円(大人の場合)など

営業時間 10:00～21:00 年中無休

・支援(補助)の詳細は、村ホームページまたは健康保険課までお問い合わせください。



お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217