



★ゆつたり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録をお願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

★7月の休館日は1,2,3日の3日間です

※湯本温泉設備改修工事に伴う断湯によるものです

ゆつたり館専属トレーナー紹介



▼うめまトレーナー
▼スポーツ歴：剣道・水泳・モダンバレエ
▼資格：健康運動指導士・ひめトレ普及員・ベーシックインストラクター
▼得意分野：アクアビクス・リズム体操
▼メッセージ：“厳しく楽しく”を目指しています。一緒に楽しみながら良い汗を流しましょう!



▼おおみねトレーナー
▼スポーツ歴：野球
▼資格：温泉利用指導者
▼得意分野：筋力トレーニング
▼メッセージ：筋トレ方法やトレーニングマシンの使い方など、分からないことがあればお任せください! 懇切丁寧に指導させていただきます。



▼いしいトレーナー
▼スポーツ歴：ソフトテニス・ラケットボール・マラソン
▼資格：健康運動指導士
▼得意分野：下半身トレーニング
▼メッセージ：トレーニングマシンの使い方や運動に関する質問など何でも気軽に聞いてください!



▼いがしトレーナー
▼スポーツ歴：剣道
▼資格：温泉利用指導者
▼得意分野：子どもや高齢者向け指導
▼メッセージ：以前より指導する機会は少なくなりましたが、まだまだ現役です。健康についての悩みや運動方法など、館内で見かけましたら、お気軽にお声がけください。

8月
は
お
休
み
で
す

熱中症予防に暑熱順化!

暑熱順化のポイントは『汗をかくこと!!』

- ①やや汗ばむ軽い運動を15~30分
- ②38~40℃のぬるめのお風呂で半身浴を10~20分...などが効果的



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化には、個人差がありますが、数日間は個人差があります。暑い日が続くと、体温調節がうまくいかなくなり、熱中症の危険が高まります。無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴を暑さに慣れさせるようにしましょう。

用語検索

しょうねつじゅんか
暑熱順化



ゆつたりコラム

「マナーを守りましょう」
宿泊施設は、クアハウス・施設・デイサービス・スポーツ施設・老人施設など、複合施設が多いため、利用する方々が安心して利用できるように、環境を整える必要があります。お互いに思いやりを持って、快適な滞在を過ごしましょう。



★7月の15分間トレーニングのお知らせ★

日程	開始時間	内容
4日(金)	15:00	上半身トレーニング
8日(火)	19:00	リズム体操
14日(月)	11:00	お腹スッキリ
16日(水)	11:00	膝痛予防
18日(金)	15:00	腰痛予防
22日(火)	15:00	体幹トレーニング
24日(木)	11:00	リズム体操
28日(月)	15:00	下半身トレーニング
30日(水)	11:00	肩こり解消

参加は先着12名(最小催行人数3名)

受付は当日トレーニングルームまで

※15分間トレーニングはトレーナー指導のもとクアハウスを利用する方が無料で参加できるトレーニングです。

ゆつたり~閑話休題~ 前回(指定管理者)の続き

指定管理者制度は、「公の施設」の管理に民間事業者等の有するノウハウを活用することにより、多様化する住民ニーズに効果的・効率的に対応していくことを目的としています。