



NEWS RELEASE

報道関係者各位

2026年5月15日
株式会社ラススイート

【うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park】

5/22 公益財団法人 白浜医療福祉財団の小池達也医師による健康セミナーを初開催

「水中運動がもたらす効果と注意点 —水の中で何が出来るか出来ないか?」

整形外科
健康増進講演会



共同
開催

健康セミナー

水中運動がもたらす 効果と注意点

水の中で何が出来るか出来ないか?

2026年 **5月22日(金)**
14:00~15:00

場所: 3F | 健康スタジオA

受講無料!

予約不要!



水圧で鍛え、浮力で支える。
アクアジムは、体への負担を抑えつつ
効率的に健康をつくる、安全な運動法です。



白浜医療福祉財団骨リウマチ疾患探索研究所

日本整形外科学会専門医

小池 達也 (こいけ たつや)

「うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park」(総支配人: 藤立 達哉、所在地: 大阪市)は、2026年5月22日に、公益財団法人 白浜医療福祉財団 骨リウマチ疾患探索研究所の小池達也医師(整形外科専門医)を講師にお招きし、健康セミナーを初開催することをお知らせします。

本セミナーでは「水中運動がもたらす効果と注意点 —水の中で何が出来るか出来ないか?」をテーマにお話しいただきます。関節への負担を抑えつつ効率的に筋力を鍛えられる「水中運動」に焦点を当て、医師の視点でそのメリットと、安全に運動を続けるための注意点を分かりやすく解説します。

水中運動は、全身トレーニングやリハビリに最適で、水の抵抗や浮力を活かして体への負担を抑えつつ効率的にやさしく健康をつくる安全な運動法です。同施設では、世界初導入の水中マシン「アクアバタフライ」をはじめ、最先端の機器を6台設置したアクアジムの屋内温水プールに完備しています。

セミナー後は、アクアジムでの水中運動をすぐに実践することができ、天然温泉をはじめとした大浴場での入浴や、発酵食を中心とした症状別提案型メニューのお食事などもお楽しみいただけます。学びと癒しを同時に体験できる、当館ならではのウェルビーイングなひとときをお過ごしください。

関連 URL : <https://umekita-onsen.jp/event/aquagym>

<公益財団法人 白浜医療福祉財団の小池達也医師による健康セミナー>

| | |
|-----|--|
| 日時 | 5月22日(金) 14:00~15:00 |
| 場所 | うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park 3F 健康スタジオ A |
| 金額 | 無料 ※別途、施設入館料が必要です。 |
| 定員 | 20名 |
| テーマ | 「水中運動がもたらす効果と注意点 -水の中で何が出来るか出来ないか?」 |
| 備考 | ・予約不要です。 ・セミナー開始までのお好きなお時間にご来館いただき、施設体験をお楽しみください。 |



<小池 達也 医師>

小池 達也 医師

公益財団法人 白浜医療福祉財団骨リウマチ疾患探索研究所

日本整形外科学会専門医

日本骨代謝学会評議員

日本骨粗鬆症学会評議員

日本軟骨代謝学会評議員

<うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park について>

ウェルネス・ウェルビーイングをコンセプトとする健康増進施設。温浴・運動・食事・メディテーション・美容を5つのテーマとし、2015年開業の「神戸みなと温泉 蓮」の経営・運営のノウハウを生かしつつ、最先端技術を導入し、5つのテーマに基づいた多彩なサービスを組み合わせ、個々のお客様に最適な体験を提供いたします。グラングリーン大阪 ショップ&レストラン南館3階・4階に2025年3月21日開業。2025年8月4日、厚生労働大臣より大阪市初の「温泉利用型健康増進施設」に認定。2025年10月31日、「運動型健康増進施設」に認定され、大阪府初、西日本では姉妹施設である「神戸みなと温泉 蓮」に続く2施設目のW認定施設となりました。2026年1月20日に厚生労働省より「指定運動療法施設」に指定。健康でウェルビーイングな生活をサポートしています。

公式HP : <https://umekita-onsen.jp/>



《本件に関するお問い合わせ》 株式会社ラスイート 企画広報部 伊賀 彩香 (IGA Sayaka)
TEL : 06-6377-7777 FAX : 06-6377-7677 E-mail : info.umekita@ren-spa.jp