

しらら・ぴんしゃん俱楽部のご案内

この事業は、温泉保有施設である「クアハウス白浜」を利用した介護予防活動普及啓発のための教室です。

1回の教室で広間でのトレーニングと水中でのエクササイズを両方行い、クアハウス白浜の運動指導士等があなたの健康をサポートさせていただきます。

教室実施期間中にインボディ(In Body)測定を実施！

たんぱく質、ミネラルなど体成分を分析し、からだの状態を点数化します。

また、教室に参加した日は、ジム・プールが無料で利用できますので、是非お申込みください。



対象者	白浜町に住所を有する <u>65歳以上の方</u> で、 <u>要介護認定を受けられていない方</u> 、 または介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービス、訪問型サービス）を 利用されていない方 ※何らかの疾患で通院されている場合は、必ず主治医の許可を得てからご参加ください。																										
会場	クアハウス白浜（白浜町 3102 番地）																										
期間	MY(毎)トレコース①（計12回） 1月5日(月)・3月23日(月)は、インボディ測定日になります。 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1月 5日(月)</td><td>2月 2日(月)</td><td>3月 2日(月)</td></tr> <tr> <td>1月 8日(木)</td><td>2月 9日(月)</td><td>3月 9日(月)</td></tr> <tr> <td>1月 19日(月)</td><td>2月 16日(月)</td><td>3月 16日(月)</td></tr> <tr> <td>1月 26日(月)</td><td>2月 24日(火)</td><td>3月 23日(月)</td></tr> </table>	1月 5日(月)	2月 2日(月)	3月 2日(月)	1月 8日(木)	2月 9日(月)	3月 9日(月)	1月 19日(月)	2月 16日(月)	3月 16日(月)	1月 26日(月)	2月 24日(火)	3月 23日(月)	MY(毎)トレコース②（計12回） 1月7日(水)・3月25日(水)は、インボディ測定日になります。 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1月 7日(水)</td><td>2月 4日(水)</td><td>3月 4日(水)</td></tr> <tr> <td>1月 15日(木)</td><td>2月 10日(火)</td><td>3月 11日(水)</td></tr> <tr> <td>1月 21日(水)</td><td>2月 18日(水)</td><td>3月 18日(水)</td></tr> <tr> <td>1月 28日(水)</td><td>2月 25日(水)</td><td>3月 25日(水)</td></tr> </table>	1月 7日(水)	2月 4日(水)	3月 4日(水)	1月 15日(木)	2月 10日(火)	3月 11日(水)	1月 21日(水)	2月 18日(水)	3月 18日(水)	1月 28日(水)	2月 25日(水)	3月 25日(水)	
1月 5日(月)	2月 2日(月)	3月 2日(月)																									
1月 8日(木)	2月 9日(月)	3月 9日(月)																									
1月 19日(月)	2月 16日(月)	3月 16日(月)																									
1月 26日(月)	2月 24日(火)	3月 23日(月)																									
1月 7日(水)	2月 4日(水)	3月 4日(水)																									
1月 15日(木)	2月 10日(火)	3月 11日(水)																									
1月 21日(水)	2月 18日(水)	3月 18日(水)																									
1月 28日(水)	2月 25日(水)	3月 25日(水)																									
	時間 13時30分～14時45分 (広間13時30分～14時、プール14時15分～14時45分) ※インボディ測定日の開始時間は12時30分です。																										
定員	各コース25名 ※応募多数の場合は、新規の方を優先させていただきます。また、リピーターの方は、抽選で参加可否を決定いたします。抽選は職員が実施させていただきます。どちらかのコースに空きが出た場合、落選者の中で更に抽選して繰上げの順番を決めさせていただき、順に参加可能かお伺いします。 ※多くの皆様にご参加いただくため、「しらら・ぴんしゃん俱楽部」と「サンライズ俱楽部 in 富田（裏面掲載）」はどちらか一方へのお申し込みとなりますのであらかじめご了承ください。																										
スポーツ保険の加入について	安全にご参加いただくためにスポーツ保険への加入をお勧めしていますが、強制的なものではありませんので、申込時に保険加入の有無をお伝えください。 保険に加入される方は、教室初日に保険料をご用意ください (料金：1,200円　ただし、令和7年4月1日時点で64歳の方は1,850円になります。) <u>一度加入を希望されると、それ以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。</u>																										
参加費	1回 300円																										
持ち物等	水着、タオル、飲み物など (教室参加後トレーニングジムを使用される方は室内シューズなど) ※動きやすい服装でご参加ください																										
申込期間	令和7年12月8日(月)～12月18日(木) 8時30分～17時15分 (土日を除く)																										

【申込み・問合せ先】

〒649-2211 白浜町1447番地

白浜町住民保健課 健康推進室 健康増進係(中央保健センター内) 電話 43-0178