

しらら・ぴんしゃん倶楽部のご案内

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	<u>MY(毎)トレコース①（計 1 2 回）</u> 1 月 5 日(月)・3 月 23 日(月)は、インボディ測定日になります。			<u>MY(毎)トレコース②（計 1 2 回）</u> 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><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)	<table><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 2 5 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ます、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・ぴんしゃん倶楽部」と「サンライズ倶楽部 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 6 4 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 1 2 月 8 日(月)～1 2 月 1 8 日(木) 8 時 3 0 分～1 7 時 1 5 分（土日を除く）																												

【申込み・問合せ先】

〒649-2211 白浜町 1 4 4 7 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 4 3 - 0 1 7 8