

サンライズ倶楽部 in 日置

サンライズ倶楽部は、体力の維持・増進を目的とした筋力トレーニングやエクササイズを楽しく行います。

「運動をしたいけどきっかけがない」という方や、「外出する機会をもっと増やしたい！」

「体力をもっとつけたい！」という方には是非参加していただきたい教室です。

のご案内

【講師】ピラティスインストラクター ^{かわうえ} 川上 ^{ゆうき} 勇生 先生

【内容】筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキングなど。

自宅でできる簡単な運動をお教えいたします。



対象者	白浜町に住民登録のある <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 <u>介護予防・生活支援サービス事業（訪問型サービス、通所型サービス）</u> 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	日置川拠点公民館 2 階大会議室 （白浜町日置 9 8 0 番地の 1）		
期 間	令和 8 年 9 月 1 1 日(金)～1 1 月 2 7 日(金)（計 1 2 回） 時間：1 0 時 0 0 分～1 1 時 3 0 分		
	9 月 11 日（金） 9 月 18 日（金） 9 月 25 日（金） 10 月 2 日（金）	10 月 9 日（金） 10 月 16 日（金） 10 月 23 日（金） 10 月 30 日（金）	11 月 6 日（金） 11 月 13 日（金） 11 月 20 日（金） 11 月 27 日（金）
定 員	2 5 名程度 ※体調に無理のない範囲で、原則、全て参加できる方をお願いします。 ※応募多数の場合は、 新規の方 を優先させていただきます。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。 ※多くの皆様にご参加いただくため、「サンライズ倶楽部 in 日置」と「しらら・ぴんしゃん倶楽部（裏面掲載）」はどちらか一方へのお申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 8 年 4 月 1 日時点で 6 4 歳の方は 2,000 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>		
参加料	無料 （※スポーツ保険に加入される場合は教室初日に 1, 200 円必要です。）		
持ち物等	スポーツタオルまたは手ぬぐい、5 本指ソックス（素足でも可）、飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください		
申込期間	令和 8 年 8 月 5 日(水)～8 月 1 7 日(月) 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