


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 **In Body(インボディ)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 65歳以上の方 で、 要介護認定を受けられていない方 、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	週2回コース（計12回） 令和8年5月25日(月)～7月6日(月) <table border="1"><tr><td>5月25日(月)</td><td>6月8日(月)</td><td>6月24日(水)</td></tr><tr><td>5月27日(水)</td><td>6月15日(月)</td><td>6月29日(月)</td></tr><tr><td>6月1日(月)</td><td>6月17日(水)</td><td>7月1日(水)</td></tr><tr><td>6月3日(水)</td><td>6月22日(月)</td><td>7月6日(月)</td></tr></table> 	5月25日(月)	6月8日(月)	6月24日(水)	5月27日(水)	6月15日(月)	6月29日(月)	6月1日(月)	6月17日(水)	7月1日(水)	6月3日(水)	6月22日(月)	7月6日(月)
5月25日(月)	6月8日(月)	6月24日(水)											
5月27日(水)	6月15日(月)	6月29日(月)											
6月1日(月)	6月17日(水)	7月1日(水)											
6月3日(水)	6月22日(月)	7月6日(月)											
	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) ※初回と最終日はインボディ測定をおこないますので、開始時間は12時30分～となります。												
定員	25名 ※原則、週2回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。												
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8年4月1日時点で64歳の方は2,000円になります。) ※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。												
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8年4月14日(火)～4月23日(木) 8時30分～17時15分（土日を除く）												

■発熱や倦怠感、呼吸器症状等がある場合は、参加を見合わせていただきます。

【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