

Let's go クアハウス白浜

ウォーキング 温泉 健康御膳 健康講座 で

元気いっぱい

健康づくりの旅(日帰り)



スケジュール(例)

- 10:00 ウォーキング
- 11:30 昼食 健康御膳
※健康運動指導士監修の健康御膳で食の知識を高めましょう。
- 12:30 健康講座
※ヘルスケアトレーナーによる健康講座です。
- 14:00 自由入浴
※白浜温泉を各自お楽しみ下さい。
動脈硬化測定
- 15:30 クアハウス白浜 出発

ウォーキング

ウォーキングは生活習慣病予防に最適運動です。クアハウス白浜周辺には魅力的なウォーキングコースいっぱい！



健康御膳

3つの健康御膳をご用意！

- 1.免疫力アップ御膳
- 2.認知予防御膳
- 3.骨粗しょう症予防御膳



※免疫力アップ御膳イメージ

健康講座

正しいウォーキング知識からお家でできる体操までヘルスケアトレーナーが皆様の気になる健康情報をお届けします。バランスボールやチューブ、タオルなどを活用したエクササイズでしっかり体を動かしましょう



無料送迎バス



JA組合員の方、共済契約者の方にお得な特典。15名様以上のご利用で無料送迎バス(最大28名様まで)がご利用いただけます。

温泉

水着着用でプールと温泉入浴を楽しむクアハウス施設完備。
やわらかい泉質の温泉で心も体もリフレッシュ！



当ホテルはJAグループの施設です

癒しの宿 南紀白浜温泉

クアハウス白浜

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102

☎0120-26-8167

TEL.0739-42-4175