

記憶力アップ教室

健康のために脳とカラダを鍛えてみませんか？

応募期間

1月11日(水)～1月25日(水)

	開催日	種目	
第1回	2月 1日(水)	簡単ステップ	水中ウォーキング
第2回	2月 8日(水)	足踏みしりとり	ヌードル
第3回	2月15日(水)	白浜町内ウォーキング	
第4回	3月 1日(水)	ラダーステップ	アクアダンベル
第5回	3月 8日(水)	白浜町内ウォーキング	
第6回	3月15日(水)	速遅ウォーク	水中ウォーキング

場 所 クアハウス白浜

※詳細は裏面を見て下さい

参加費 会員 4,800円(税込)

一般 6,000円(税込)

※全6回分の料金になります

募集人数 25名(最小遂行人数10名)

※最小遂行人数に満たなかった場合、中止となります

お問合せ

癒しの宿 クアハウス白浜 TEL(0739)42-4175
〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102

教室スケジュールと詳細

第1回	記憶力テスト	頭の体操	トレーニング	簡単ステップ	脳にいい食事説明	プール
第2回	頭の体操	トレーニング	ラダーステップ	脳にいい食事説明	プール	
第3回	白浜町内ウォーキング（クアハウス白浜→三段壁→千畳敷→クアハウス白浜）					
第4回	頭の体操	トレーニング	速遅ウォーク	脳にいい食事説明	プール	
第5回	白浜町内ウォーキング（クアハウス白浜→円月島→三所神社→白良浜→クアハウス白浜）					
第6回	頭の体操	トレーニング	床に座ってエクササイズ	脳にいい食事説明	記憶力テスト	プール

広 間（13:00～14:00）

記憶力テスト	第1・6回に簡単なテストをします
頭の体操	出題される問題を解いてもらいます
トレーニング	椅子に座ってできる簡単筋力トレーニング
簡単ステップ	数字を数えながらステップ
ラダーステップ	ラダーを使ってステップ
速遅ウォーク	速く歩く、遅く歩く、歩幅を替えながらウォーキング
床に座ってエクササイズ	畳の上でできる簡単なエクササイズ
脳にいい食事説明	記憶力アップに良い料理の説明

プールの（14:10～14:40）

水中ウォーキング	水中でのさまざまなウォーキング
ヌードル	棒状のスポンジを使った新感覚エクササイズ
アクアダンベル	水中専用のダンベルで気軽に筋力アップ

ウォーキング

クアハウス白浜を出発し白浜町内を約5km歩きます。

【記憶力アップ教室 応募用紙】

基本情報を記載のうえ切り取り参加料とともにクアハウス白浜まで持参して下さい！

お名前	(会員 / 一般)
電話番号	
ご住所	