令和７年
８月 20 日

Information

発行
№2025-3

(一社)和歌山県農協共済福祉協会

InBody 測定会を開催

令和７年７月 14 日～17 日、当協会はクアハウス白浜のトレーニングルームにおいて InBody 測定会を開催しました。測定対象はクアハウス会員や一般利用者とし、４日間で計 116 名が参加されました。

本企画は、令和４年から開催し今年で４年目。参加者のリピーター率も高まり、会員のモチベーション維持や継続に繋がっています。　測定された方からは「体重や BMI だけではなく、筋肉量など見えない身体の“本当の状態”を数値で確認できる機会がありがたい、次回も楽しみ」などのお声がありました。

また、今回は InBody 測定チャレンジ企画『夏のカラダ変化グランプリ 2025』を同時に開催。今回の測定分と次回 10 月の測定分を比較し、筋肉量アップと体脂肪ダウンの２部門を競うイベントを行っています。各部門上位５名には「クア日帰り無料券２枚」をプレゼントいたします！！

この測定を機に健康づくりや運動を始めるきっかけづくりとなれば幸いです。

InBody 測定で分かること

- 全身および部位別の筋肉量
- 体脂肪率
- 内臓脂肪レベル
- 体水分量、骨量、たんぱく質量
- 基礎代謝量
- 上下左右のバランス(筋肉量・体脂肪量)　ate…

InBody 測定の様子

【クアハウス白浜】　バーデゾーンのご紹介

3　サウナ

（温度 ８０℃）
発汗作用や血行を促進させます。

10　箱蒸し

（温度 ４５～５０℃）
温泉の蒸気を使ったスチームサウナ。サウナ独特の息苦しさがなく、無理なく発汗できます。

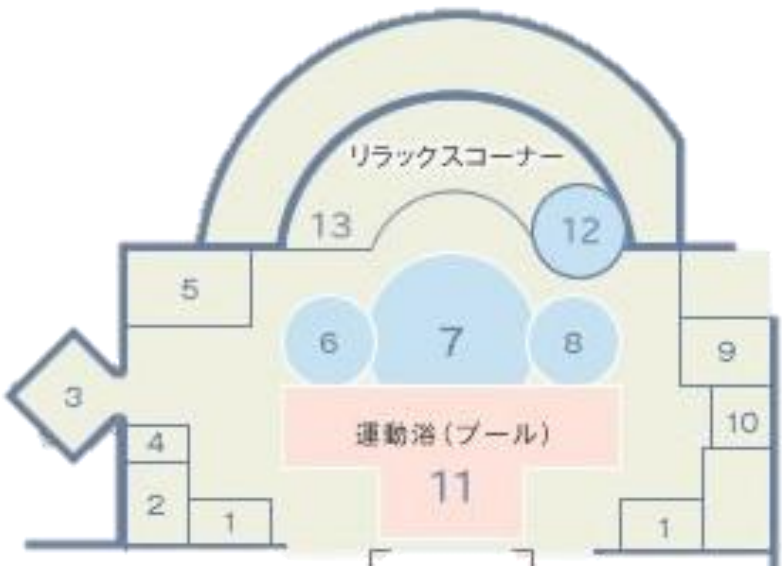
12　圧注気泡浴

（温度 ３９℃）
圧注浴と気泡浴を組み合わせたいわゆるジャグジーです。
圧のかかった湯をあてながら気泡の中に浸かります。

11　運動浴

（温度 ３０℃）
水の特性（浮力、圧力、抵抗）を活かして陸上での運動よりも関節への負担を軽減しながら、水中歩行や水泳など筋力トレーニングや有酸素運動を行うことができます。リハビリテーションや健康増進、ダイエットなど、様々な目的に利用されています。
平日は、健康教室を実施し健康づくりに貢献しています。

バーデゾーン MAP



1	かぶり湯
2	打たせ湯
3	サウナ
4	水風呂
5	寝湯
6	気泡浴
7	半身･全身浴
8	圧注浴
9	ボディシャワー
10	箱蒸し
11	運動浴
12	圧注気泡浴
13	ソラリウム

トレーナーからの一言

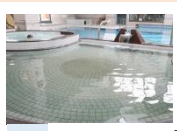
「お湯の力で心も体もふんわり軽く♪
無理なく続けられる“やさしい健康習慣”、一緒にはじめてみませんか？」

是非、お越し下さい！！

入浴プログラムの一例（一般健康コース） ほとんど全ての入浴設備を体験することで好奇心を満たしながら、楽しく健康づくりを行うプログラム。

1　かぶり湯
低温･高温 各５杯

→

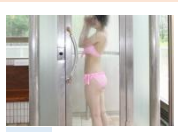


7　半身･全身浴
2～3 分

→

10　箱蒸し
５分

→

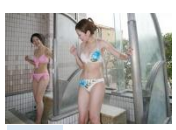


9　ボディシャワー
汗を流す

休憩
３～５分

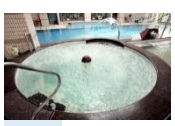
8　圧注浴
２～３分

→



2　打たせ湯
１か所
1～2 分

→



6　気泡浴
2～3 分

→

5　寝湯
５分

浴後休憩
↓
終了

今後もＪＡ・ＪＡ共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の皆さまが健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。実施を希望される場合は、福祉協会までお問合せください。

Instagram

【ＨＰ】