

# 新生活スタート キャンペーン!

お得に始めよう!

期間: 4/15[金] ▶ 5/22[日]まで

フィットネス会員  
スイミングスクール  
ダンススクール

## 1ヶ月間 月会費 0円

お申し込み当月または翌月1日スタート者に限りです。  
※6ヶ月以内の再入会には特典適用いたしません。※特典適用には6ヶ月以上の在籍が条件となります。※子ども体操教室は適用外となります。

まずは気軽に体験! **各種体験実施!** 期間 4/15[金] ▶ 5/22[日]まで  
定員制の為、受付できない場合もございます。

<p>子ども スイミング ダンス 体験受付中!</p> <p>体験料 <b>無料!</b></p>	<p>マシンジム/スタジオ/プール フィットネス 1週間体験 受付中!</p> <p>体験料 (税込) <b>990円</b> フィットネス会員のみ</p>	<p>各種大人教室 / 子ども体操教室 各種教室 1日授業内体験 受付中!</p> <p>体験料 (税込) <b>550円</b> ※フラダンス教室は800円(税込)となります。</p>
---	--	---

かなんぴあで 笑顔の毎日を スタートしよう!

Fitness

kids School

公共施設 ならではの 低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと 月会費 **2,610円** (税込)

### かなんぴあのコロナ対策ガイドライン

- 施設の扉や窓の開放
- 出入口や館内各所に消毒液の設置
- マスクの着用・ご利用者・スタッフ
- 入館時の体調・体温の確認
- オゾンで空気を除菌&脱臭しキレイな空間にします。

当施設としましては、引き続き行政からのガイドラインに基づいた感染拡大防止に向けた対策を推進して参ります。何卒ご理解とご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

ウェルネス **かなんぴあ**

KANANPIA

まずはお電話ください!

**0721-90-4800**

詳しくはホームページをご確認ください。 **かなんぴあ** 検索

〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1371

詳しくはコチラ

営業時間

火～金 9:00～23:00 土・日・祝 9:00～19:00

入会受付時間

火～金 9:30～21:00 土・日・祝 9:30～18:00

定休日

毎週月曜  
(月曜日が祝日の場合は翌平日が定休となります)

無料駐車場 112台完備!





# 公共施設ならではの低価格帯!

河南町民の65歳以上の方なら全施設・プログラム利用可能!

なんと **2,610円** (税込)  
月会費

■大人会員種別 プログラムも参加できる会員制! 利用時間内はいつでも利用可能!

種別	月会費	施設利用時間
レギュラー会員	5,230円(税込) ※河南町民以外の方は5,950円(税込)	【火～金】 9:00～23:00
65歳以上・障がい者の方 レギュラー会員	2,610円(税込) ※河南町民以外の方は3,170円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00
ナイト会員 平日・夜ご利用の方へおすすめ	3,850円(税込) ※河南町民以外の方は4,580円(税込)	【火～金】 20:00～23:00
ホリデー会員 土・日・祝ご利用の方へおすすめ	3,850円(税込) ※河南町民以外の方は4,580円(税込)	【土・日・祝】 9:00～19:00

1回ずつのご利用もOK!

温水プール	大人 620円(税込)
マシンジム	大人 520円(税込)
お得な回数券もあります!! ※詳しくはお問い合わせください。	

※16歳以上の方が対象となります。(但し、高校生は利用可) ※プール・マシンジムの利用は、施設利用時間の30分前までとなっております。

## 初心者でも楽しい豊富なプログラム

**フラダンス**

それぞれの方のレベルに合った指導で、初心者の方から上級者の方まで安心して始められます!

**ズンバ**

ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。

**シンプリーエアロ**

基本動作で体作りしながらエアロビクスに慣れるクラスです。

**ボディアタック**

効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。

**ボディコンバット**

「キックボクシング」「空手」「太極拳」等の動作に音楽をミックスした新しいグループエクササイズ。

**ボディバンブ**

専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。

**ヨガ**

リラックスしやすい音楽の中でストレッチを行い疲労回復、柔軟性向上、ストレス発散! 心身ともにリフレッシュ!

**ボディバランス**

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽に合わせて行なうエクササイズです。

**クロール初級**

泳ぎの基礎であるクロールの腕と脚の動作を練習します。

**アクアジョギング**

水をただ歩くだけでなく、ヒザを高く上げて歩いたり、体のさまざまな部位を鍛えることができます。

その他多数プログラムがございます。詳しくはお問い合わせください。

## 最新の設備で快適フィットネス!

**マシンジム**

初心者の方、使い方がわからない方は、スタッフがしっかりサポートします。

**スタジオ**

脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむことができます。

**プール**

のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×5コース)。水温・水質のチェックを徹底して行っております。

**リラックス**

運動の後は気泡プールでリラックス。血行促進、美肌にも効果があります。

## ココロとカラダを育む子どもスクール

### スイミングスクール

スイミングスクールは初心者から上級者まで年齢と体力に応じた段階別指導をいたします。

クラス	対象	曜日	時間
幼児	3歳～ 小学2年生	火・金	15:30～16:45
		水	14:45～16:00
		土	10:00～11:15 16:00～17:15
児童 上級	5歳～ 中学生	火・金	16:45～18:00
		水	16:00～17:15 17:15～18:30
		土	11:15～12:30 12:30～13:45 17:15～18:30

月額料金 町内 5,440円 町外 5,760円

### ダンススクール

音楽に合わせて柔軟体操などの、ウォーミングアップを行います。ダンスの基本である、音楽に合わせてリズム練習や、振り付け練習! いろいろな曲を使って楽しくおこないます。

月額料金 町内 町外 共に 4,950円

クラス	対象	曜日	時間
低学年クラス(4歳～)	水	火	16:00～17:00
高学年クラス		土	17:15～18:15

### 体操教室

子どもたちの、心とからだの調和をはかり、豊かな人生を歩む基礎づくりとなる体育・スポーツ教室。

料金 町内 町外 共に 8,250円

クラス	対象	曜日	時間
キンダー	4歳～ 小学2年生	火	16:00～17:00
		土	10:00～11:00
ジュニア	小学 1年生～	火	17:15～18:15
		土	11:15～12:15

### その他有料教室も実施!

**書道教室** 全2回/1ヶ月

対象 16歳以上 ※回数と料金については期によって変動いたします。 ※詳しくはお問い合わせください。

曜日 第2・4火曜日 時間 9:30～11:30

料金 会員・会員外 2,200円

**フラダンス教室** 全6回/2ヶ月

曜日 火曜日 1ヶ月目(第2・3・4週目) / 2ヶ月目(第1・2・3週目)

時間 11:00～12:00 料金 会員 4,800円

**太極拳(初級)** 全7回/2ヶ月

曜日 木曜日 初級 13:00～13:30

木曜日 中・上級 13:00～14:00

料金 初級 会員 3,300円 会員外 5,500円  
中・上級 会員 4,950円 会員外 7,150円

**卓球教室** 全8回/2ヶ月

曜日 木曜日 13:30～15:00

土曜日 9:15～10:45

土曜日 11:00～12:30

料金 会員・会員外 4,400円

**ヨガ教室** 全7回/2ヶ月

曜日 水曜日

時間 9:30～10:50

料金 会員 4,950円 会員外 7,150円

## 1日授業内体験実施中

体験料 **550円** (税込) ※但し、フラダンス教室/800円(税込)となります。各教室体験のご予約はお電話でもお申し込みいただけます。お気軽にどうぞ!

ご入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分 16日スタートの場合1.5ヶ月分	会員証発行料 1,650円(税込)	公的証明書 (運転免許証・保険証等)
銀行・郵便局の通帳	左記通帳届出印鑑もしくは キャッシュカード	Pay-easy (ペイジー) サービスとは、金融機関への届出印鑑の代わりに当該のキャッシュカードにより口座振替のお申し込みができる大変便利なサービスです。尚、金融機関、お時間には一部ご利用の制限がございます。事前に施設へお問い合わせください。

●フィットネス会員は16歳以上の方が対象となります(但し、高校生は利用可)。●1回ずつご利用・お支払いいただける都度利用制度もございます。●月会費は自動引き落としとなります(一部お取り扱いのできない金融機関もございます)。●ご入会手続きには、運転免許証、保険証、パスポート、特別永住者証明書のいずれか(「氏名」「住所」「生年月日」のご本人確認ができる証明書)をお持ち願います。また、18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方が申込人となり、保護者の方の公的証明書が必要となります。●スイミングスクールのみ休会制度があります。●イベント等により時間を変更する場合がありますので館内掲示にてご案内いたします。 ※表示価格は全て税込価格となります。



人生100年時代！ 楽しい出会いがいっぱい！

# 地域のシニアクラブに

(老人クラブ)

## 参加しませんか！～会員募集中～



スポーツ大会

仲間づくり

男性料理教室  
もあります

健康づくり



グラウンドゴルフ大会



歩こう会  
(健康ウォーキング)

### 生きがいづくり

秋の文化祭典

カラオケや手芸・俳句など  
サークル活動もあります



舞台演芸



作品展示

### 地域づくり

花いっぱい運動も  
推進しています



ふれあい農園  
(休耕地を活用した農業体験田)

第54回 河南町老人クラブ大会



老人クラブ大会



女性部活動



各種研修

※写真はコロナ禍以前のものも含まれています。

シニアクラブ

# SC 河南 (河南町老人クラブ連合会)



# シニアクラブ(老人クラブ)って??

おおむね60歳以上の会員で構成される自主的な組織です。

現在33クラブ約1500人の会員が活動しています。(令和4年4月現在)

## 石川地域

クラブ名	地区
東山寿老会	東山
一須賀一寿会	一須賀
大ヶ塚不老会	大ヶ塚
山城おもと会	山城

## 中村地域

クラブ名	地区
中(東)老人クラブ	中
中(西)老人クラブ	中
馬谷老人クラブ	馬谷
芹生谷千歳会	芹生谷
東神会	神山
西神会	神山
SC 寛弘寺(一心会)	寛弘寺
SC 寛弘寺(親睦会)	寛弘寺
SC 寛弘寺(一誠会)	寛弘寺

## 白木地域

クラブ名	地区
白木・楽友会	白木
今堂寿会	今堂
長坂長生会	長坂
寺田みどり会	寺田
南加納仁寿会	南加納
平石老人会	平石
河南荘老人クラブ会	軽費老人ホーム 河南荘
鈴美台シルバークラブ	鈴美台1丁目
別井口老人会	別井口

## 大宝地域

クラブ名	地区
大宝南睦会	大宝
大宝西睦会	大宝
大宝中睦会	大宝
大宝北睦会	大宝
大宝東睦会	大宝
大宝上睦会	大宝

## 河内地域

クラブ名	地区
下河内緑寿会	下河内
さくら会	さくら坂4丁目
あゆみ会	さくら坂3丁目
桜寿会	さくら坂1丁目
桜遊会	さくら坂2丁目

🍀 お住まいの地域にクラブがないという方でも加入できます。

🍀 お気軽にお問い合わせください。 ※会費はクラブによって異なります。

●お問い合わせ●

シニアクラブ

SC 河南 (河南町老人クラブ連合会) 事務局 0721-93-6299

河南町白木 1359-6 河南町社会福祉協議会内 (月~金曜日・祝日のぞく)