

クアハウスかけゆだより

H27年 7月号 (第68号)

夕立に雷、日中もぐずついたお天気の日が続いていますが、咲き始めた紫陽花がしっとりと雨に濡れて、その美しさが増しているようにも見えます。

どこか気分がすぐれなかったり、疲れやだるさ、頭痛も起こりやすい時期です。そんな時はぬるめの温泉にゆったり浸かったり、軽く身体を動かすことも解消法の一つですので、どうぞお試しください。

..... 今月のお知らせ

♪夏の健康増進キャンペーン開催♪

7/18 (土) ~8/31 (月)

👉 スイムウェア特価セール

女性用水着 通常 4,600 円の品 ⇒ 4,140 円 (税込)

男性用水着 通常 3,900 円の品 ⇒ 3,510 円 (税込)

通常 3,600 円の品 ⇒ 3,240 円 (税込)

👉 水泳用品 10%OFF セール

対象の商品に限り、全品 10%OFF にて販売いたします。



夏休み短期こども水泳教室 (平泳ぎコース)

夏休みを利用して、授業ではなかなか教えてもらえないこと、疑問を解消しませんか？この教室では、少人数で個々に合わせた指導をいたします。

参加者
募集！！

日 時 7/29 (水)・30 (木)・31 (金) の3日間連続開催
11:00~12:00

対 象 小学 4~6 年生および中学生で、クロールができる方
原則として3日間参加できる方

料 金 参加費 1,000 円 (3日間) 別途入浴料 500 円が毎回必要です。

定 員 5 名 (先着順・定員になり次第〆切)

申込み 所定の用紙に記入の上ご提出ください。

プールに色とりどりの短冊が飾られました。

色んな想いや願いが込められた短冊は、なかなか好評です！

思っていることを書き出して表面化させることで、その物事が実行されやすくなるといわれます。

皆さまの願いが叶いますように・・・。

ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

安全・安心・快適な施設を目指して...

6 月 15 日、毎年県で開催している『スポーツ施設等安全管理講習会』に当施設のスタッフが参加してきました。

主に、プールの死角となる部分のこと、それを踏まえた監視の仕方や水中からの救助の仕方を学びました。

そして、6 月 23 日には、消防署の指導の下、心肺蘇生法・AED の使い方についてを学びました。

事故が起こらないことが一番の願いですが、万が一に備えていつでも迅速な対応が出来るようにと思います。

上田市健康づくり チャレンジポイント制度 を活用しましょう！

この度、上田市より、市民の皆さんが日常生活の中で健康について考え、楽しく健康づくりに取り組むきっかけとなることを目的とした「上田市健康づくりチャレンジポイント制度」が作成されました。

18 歳以上の上田市民が対象で、ハガキまたは上田市ホームページからの申し込みにより参加できます。集めたポイントは温泉や体育施設の無料利用券などと交換できます。

クアハウスでもポイントの利用ができますので、皆さまぜひお出かけください。



ブログも
みてね！

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL 0268-44-2131
営業時間 10:00~20:00 (最終受付 19:00)
7 月休館日 7/14 (火)・7/28 (火) 第2・4火曜日