

クアハウスかけゆだより

H29年 6月号 (第91号)

周りの山々の緑も際立ってきて、徐々に気温も高く感じられる時期になってきました。季節の変わり目でもありますので体調管理には気を付けましょう。



～プール清掃を行ないます～

6月26日(月) 17:00～ 終日

当日のプールのご利用は17:00までとさせていただきます。なおその他の施設は通常通りご利用いただけます。ご迷惑をお掛けしますがどうぞよろしくお願いいたします。



「箱山城跡ウォーキング」参加者募集

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)

丸子稻荷神社を出発し、箱山城跡までの往復約4kmを歩きます。
多少山登りなどキツイ所があります。

日 時	6月13日(火) 9:30～11:30 (受付9:15～)
集合場所	上田市中丸子公民館(丸子稻荷神社となり) ※雨天時は、中丸子公民館講堂にて軽運動
定 員	30名程度(先着順)
対 象	どなたでもご参加できます(小学生以下は保護者の同伴をお願いします)
参加費	無 料
持ち物	帽子・飲み物・タオル・軍手・その他ウォーキングに必要な物 (雨天時は、室内運動靴)

申し込み方法 クアハウスかけゆへ 電話(44-2131)またはフロントで受付

申込み締切り 6月6日(火)

「女性用レンタル水着が新しくなりました」

セパレートタイプレンタル料 200円

※レンタルの際、保証金1,000円をお預かり
致します。(水着返却時に返金させていただきます。)

～お知らせ～

旧水着+タオルの2点セットは150円でしたが
170円に変更させていただきます。



梅雨の時期にも熱中症に注意が必要!

梅雨の時期の熱中症で要注意なのが“湿度”です。熱中症といえば気温が30度を超えるような日にかかるイメージが強いですが、湿度が70～80%位まで上がった場合だとさほど気温が高なくても熱中症にかかってしまうことがあります。

(梅雨の熱中症対策)

「運動」+「牛乳」がおすすめ!



熱中症に強い体とは、“体温調節機能が高い”ということです。体温調節機能を高めるのに必要なのが血液量です。血液量を増やすのに有効な方法が運動後にたんぱく質を摂取する事です。その中でも牛乳が最も吸収が良いのでおすすめです。

運動を30分した後、30分以内に300ml程度の牛乳を飲むのが理想的です。

梅雨の季節は湿度の高い日や晴天時の急な温度上昇に注意が必要です。夏本番の暑さに耐えられる強い体を作るためにも、梅雨入り前から少しずつ運動をしておくことが大切です。汗をかき体調をしっかりと整えて、気分よく梅雨を乗り切りましょう。

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19:15)

6月の休館日 13(火)・27(火)