



クアハウスかけゆだより

H30年3月 第100号



おかげ様で「クアハウスかけゆだより」も100号を迎えることが出来ました。これからも皆様のお役に立てますよう、そして様々な情報を伝えられるようにスタッフ一同頑張っていきます！

「クアハウスかけゆだより」を、そして「クアハウスかけゆ」をこれからも宜しくお願い致します。



デトックス

からだの毒を消して健康に！



「デトックス」というのは、英語で「浄化・解毒」を意味し、体内に溜まった老廃物や体に悪影響を与える毒素（有害物質等）を外に排出することを言います。シミ、くすみ等の肌荒れや、便秘・むくみ・肩こり等も体内に溜まった老廃物が原因とか…。現代生活に潜む有害物質（鉛・水銀・カドミウム・ヒ素・アルミニウム等）を積極的に排除し、体をリセットするために「毒抜きの日」を身に付けましょう。

○有害物質は何処から排出される？

有害物質はそのほとんどが排便・排尿により体外に排出されます。だからこそ毎日の規則正しい生活習慣と摂取する食べ物が重要です。

○食事はご家庭でも出来る最も有効なデトックス！！

「毒抜きの日」で、最も効果的なのは毎日のスムーズな排便。毎日の食事中に、食物繊維たっぷりの野菜を組み合わせ、食べて「デトックス」しましょう。生きていくために一番大切なのは食事。野菜類はしっかり食べていますか？バラスのとれた毎日の食事で便秘を予防し、しっかり「デトックス」出来る体を作りましょう。

毒抜きの為の生活習慣ってどうする？

☆食物繊維をたっぷり摂る



☆ウォーキング等の適度な運動で汗を流す



☆毎日のスムーズな排便習慣を身に付けましょう

☆朝起きた時、就寝前に1杯のミネラルウォーターを



☆利尿作用のあるお茶やミネラルウォーター等を飲む



掃除当番。



☆☆☆今月のお知らせ☆☆☆

～プール清掃のお知らせ～

3月26日(月) 17:00～

プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。その他の施設などのご利用いただけます。

ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

～足湯オープン！～

冬期閉鎖しておりました“湯福の里 足湯”を3月28日(水)に再開致します。簡単に出来る温泉入浴を、是非ご利用下さい！



◇◆◇こども水泳アドバイス◆◇◇

【クロール・背泳ぎ】

日時 3月18日(日)
10:30～11:30
定員 約10名
対象 小学生(1年生～6年生)
料金 入館料のみ

【平泳ぎ】

日時 3月25日(日)
10:30～11:30
定員 約10名
対象 小学生～中学生
料金 参加費300円

入館料 小・中学生500円 (付き添い入館100円)
持ち物 水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月17日(土) 19:00 申込み締切 3月24日(土) 19:00

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131
営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:15)
3月休館日 13日(火)・27日(火)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

