



4月17日(火) 10:15~14:00 (受付 10:00)

場 所 上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

参 加 費 2,000 円 小・中学生 1,800 円
【クアハウス入館料・スムージー・昼食・鹿月荘入浴料すべて込み】

募 集 定 員 20 名程度

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館
0268-44-2131 (上田市鹿教湯温泉 1293)

申込み締切 4月14日(土)

持ち物：水泳道具一式・飲み物・タオル
 ※運動ができる服装でご参加ください。
 ※レンタル水着あります(170円～)

ひめトレ

とは…

骨盤底筋を意識して行うエクササイズです。
 骨盤底筋を活性化することで、骨盤の歪みや姿勢の崩れ、
 腹部のたるみを改善していきます。尿失禁予防にも効果が期待できます。
 性別を問わずご参加いただけます。
 ※妊娠中、産後3ヶ月以内の方は、ご参加いただけません。

タイムスケジュール

受付 10:00～
 10:15～ **ひめトレ**(トレーニングルーム)
 運動ができる服装でご参加ください。
 10:45～ 体に**栄養・スムージーTime**
 11:15～ **アクアポールを使った**
水中運動(プール)
 12:30～ お楽しみランチ(鹿月荘にて)
 ＊ランチ後、自由時間
 鹿月荘の入浴可・温泉散策など
 解散 14:00 予定



7月限定 送迎バスを運行します。

＊ご利用の方は、事前にお申し込みください。

往路 丸子地域自治センター 9:30 発
 東内・平井・西内方面

復路 クアハウスかけゆ 14:10 発
 東内・平井・西内方面
 丸子地域自治センター着 14:35

主催：(一財)上田市地域振興事業団 クアハウスかけゆ/鹿月荘