



クアハウスかけゆだより

H30年 4月 (第101号)



日ごとに春の訪れを感じるようになりました。希望あふれるこの時期、
新年度を清々しくスタートしましょう。

「運動・栄養・休養」健康増進への3つのアプローチを一日で体験できる 鹿教湯ワンデープラン

『ひめトレ』 & 『アクアポールを使った水中運動』
～スムージー・鹿月荘ランチ付き～

日時 4月17日(火)

10:15~14:00 (受付10:00~)

場所 クアハウスかけゆ (昼食は、国民宿舎 鹿月荘)

*プラン限定 無料送迎バスあります。
丸子地域自治センターより午前9:30発

参加費 2,000円

*クアハウス利用料、スムージー・昼食代、鹿月荘入浴料すべて込み
*クアハウス会員券ご利用の場合は、1,300円

申し込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

申し込み締切 4月14日(土) **定員** 20名程度

持ち物 水泳道具一式・飲み物・タオル
動きやすい服装でご参加ください。

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ヵ月以内の方は、ご参加いただけません。
*トレーニングルームでの講座です。

「湯福の里 足湯」

3月28日(水)より再開!

場所: クアハウス正面玄関前
冬期閉鎖をしていました足湯を再開いたします。
皆様のお越しをお待ちしております。



アクアポールエクササイズ体験会 参加者募集! (上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)

日時 4月3日(火) 10:30~11:30

場所 クアハウスかけゆ 温泉プール
*体験会限定 無料送迎バスあります。
丸子地域自治センターより午前9:30発

受講料 無料 (施設利用料700円はご負担となります。)

申し込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

水中で2本のポールを使いながら、全身を使って運動をします。

鹿教湯温泉「健康広場 ~朝の健康体操~」のご案内

時間 9:00~9:20 (毎週火曜日休み)

場所 4月 9日(月)までは、鹿教湯温泉交流センター

4月11日(水)より文殊堂境内

ただし、雨天時や雨降り後で足場が悪い時は
9:10より交流センターにて実施いたします。

内容 健康体操や頭の体操など
クアハウスかけゆトレーナーが担当します。

参加自由・お気軽にご参加ください!

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)
4月の休館日 4/10(火)・4/24(火)

