

参加者
募集！

健幸まるこウォーキング

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)



懐かしき風情ある鹿教湯の街を
散策と水中ウォーキングで健康づくり



『鹿教湯温泉街散策と 温泉プールで水中ウォーキング』

文殊堂や五台橋、鹿教湯温泉街などを散策後、温泉プールで膝や腰にやさしい水中ウォーキングを中心とした運動を行ないます。

日 時：**7月7日(土) 9:30~12:00**

集合場所：クアハウスかけゆ 玄関前 【受付 9:15~】

* 少雨決行。荒天時は室内にて軽運動を行ないます。

参加費：クアハウスかけゆ利用料 大人 700 円 小中学生 500 円

募集定員：20名程度

対象：どなたでも (小学生以下は保護者の同伴をお願い致します)

申込方法：上田市鹿教湯健康センター (10:00~20:00)
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)

申込期間：6月7日(木)~7月3日(火)

持ち物：運動の出来る服装・タオル・水分補給飲料
水着・水泳キャップ

※水着レンタル有り (有料 170円・200円)



信州上田鹿教湯温泉