



# クアハウスかけゆだより

H30年 10月 (第107号)



木の葉が色づき始め、いよいよ秋本番を迎えます。スポーツ、芸術、食欲の秋と、様々なイベントや味覚を楽しめる季節でもありますね。過ごしやすいこの時期は、体を動かす機会も増えるのではないのでしょうか。温泉入浴や適度な運動で、心身ともに健やかに過ごしましょう。

参加者募集

## 健幸まるこウォーキング 『丸子公園・丸子城跡を歩こう!』

紅葉と丸子地域の景色を楽しみながら歩きます。  
(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** 10月23日(火)  
9:30~11:30 (受付9:15~)

**集合場所** 上田市丸子総合体育館 玄関前  
(雨天時は、丸子総合体育館にて軽運動を行ないます)

**参加費** 無料



**申し込み方法** クアハウスかけゆまで 電話または来館

**申し込み期間** 9月23日(日)~10月16日(火)まで

**定員** 30名程度



**持ち物** 帽子・飲み物・タオル等 ウォーキングに必要な物  
(雨天時は、室内運動靴)

## 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** 10月2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 無料送迎バスがあります。  
丸子地域自治センターより午前9:30発(要予約)

**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

2本のポールを水中で突きながら、全身を使って運動をします。

## 健康プログラム『ひめトレ』で骨盤ケア!

骨盤を下から支える筋肉(骨盤底筋群)に働きかけることで、骨盤のゆがみを直し、さらには骨盤につながる上半身、下半身までを整えます。簡単エクササイズで、軽やかな身体を取り戻しましょう。



### ひめトレの効果に注目!

ウエストを引き締めるほか、座る姿勢が楽になる、階段の上り下りや腕の上げ下げがしやすくなるなど、その効果は多数。ひめトレをすることで、自然と骨盤底筋群が働き、体幹が安定して、アスリートの能力アップにもつながります。

**開催日** 10月11日(木)、14日(日)  
26日(金)、31日(水)

**時間** 13:30~14:00(30分間)

**場所** クアハウスかけゆ トレーニングルーム

**受講料** 無料〔別途、施設利用料が必要です〕

\*妊娠中、産後3ヵ月以内の方は、ご参加いただけません。



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)  
10月の休館日 10/9(火)・10/23(火)

