

3月 April 4月

May 5月

June 6月

新コーススタート

～歌って・食べて・個室で湯ったり2h～
カラオケ夢御膳プラン 2,000円

*4名様より
真田夢御膳+入館代
+カラオケ2h(個室)
(ふれあいさなだ館)



4/15(水)

12:30～大広間
三味線と踊りの集い
「藤本頼貴次会・輝名会」
(ふれあいさなだ館)

4/12(日)

13:00～大広間
オープン22周年記念

「ポイント2倍の日」
ゆるキャラ ゆきたんとじゃんけんゲーム
*食堂利用の方は、1人
ワンドリンクサービス。
生ビール・日本酒
1杯550円→300円
(ふれあいさなだ館)



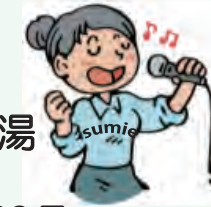
5/3(日)

12:30～大広間
腹話術&マジックショー
ヒロ・タッキー
(ふれあいさなだ館)



5/17(日)

10:00～*事前申し込み
おかげさまで16周年
第11回うつくしの湯
お楽しみカラオケ大会
*定員40名 参加費3,000円
*昼食・売店商品券500円つき
(武石温泉 うつくしの湯)



6月中旬

おかげさまで18周年
「ポイント2倍の日」
特別記念お楽しみ企画
(室賀温泉ささらの湯)

6月下旬

～蛸舞う 室賀の里～
第19回ほたる祭り
(室賀温泉ささらの湯)

6/17(水)

12:30～大広間
ステージイベント
(ふれあいさなだ館)

4月中旬～7月上旬

雲溪荘『平日限定 湯ったり花めぐりプラン』1泊2食付6,000円
森の中の一軒宿で、溪谷の自然と良質な泉質で湯ったりよき時間を(雲溪荘)



4/1～6/30～新しい布団での快適な睡眠を体験ください～

鹿月荘『春の鹿月荘キャンペーン～より快適に・より便利に～』土曜日・GWは除く
宿泊料1,000円引き(大人1泊2食付限定)*無料シャトル便運行(上田駅⇄鹿月荘)予約制(鹿月荘)

オープン 4/1(水) 武石マレットゴルフ場

続々と咲き誇る花を愛でながら、
見晴らしのよい高台のコースで
プレーをお楽しみください。
(武石森林公園 マレットゴルフ場)



オープン 4/25(土) 武石観光センター

4/25(土) 26(日)
プチそばまつり
手打ちそば
かけ・もり 500円
(武石観光センター)



4/25-5/31

躍るとき・花景色
Photo 滝沢詳治
(武石観光センター)

クアハウスかけゆプログラム(一部)

●水中運動 午前10:30～11:00 午後2:30～3:00
(毎週月・水・金) (毎日)

*ひめトレ・ストレッチポール・水中リラクゼーション
大人水泳アドバイス・こども水泳アドバイスなど随時開
催しています。(詳細はお問い合わせください)



4/15(水)

10:30～大広間 500円
ヨガ&ストレッチ
(ふれあいさなだ館)

5/20(水)

10:30～大広間 500円
ヨガ&ストレッチ
(ふれあいさなだ館)

6/17(水)

10:30～大広間 500円
ヨガ&ストレッチ
(ふれあいさなだ館)

6月中旬

わくわく！親子で楽しむ！森探検！
森の遊び塾 in 栗栗
(栗栗溪谷緑の広場)



3/28(土)29日(日)

10:00～16:00
春休みお楽しみイベント
【大回転ダーツゲーム】
得点に応じてお菓子がもらえるよ！
【わくわくこども上映会】など
(上田市マルチメディア情報センター)

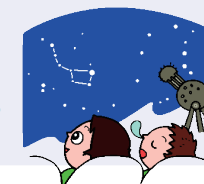
4月下旬

写真セミナー
～武石小沢根溪谷
の桜を撮ろう～
・講師 写真家
滝沢詳治氏
(雲溪荘)



5/2(土)・3(日・祝)

10:00～16:00
こどもウィーク2015
野外料理・工作教室・ゲームなど
楽しいイベントがたくさん！
(上田市マルチメディア情報センター)



5/31まで

～最新型デジタルプラネタリウム～春の新番組「春の星座解説」と「一秒ちょっと前の月～宇宙の果てまで」(上田創造館)

掲載された施設の問い合わせ先

真田温泉健康ランド (0268)	栗栗溪谷みどりの広場
ふれあいさなだ館 72-2500	武石観光センター 86-2003
室賀温泉	武石森林公園
ささらの湯 31-1126	マレットゴルフ場 85-2222
武石温泉	マルチメディア情報センター
うつくしの湯 85-3900	39-1000
鹿教湯健康センター	上田創造館 23-1111
クアハウスかけゆ 44-2131	
鹿教湯温泉上田市国民宿舎	
鹿月荘 44-2206	詳しい情報は こちらへ →
岳の湯温泉	
雲溪荘 85-2263	
上田市地域振興事業団HP	http://www.ueda-rpc.or.jp/



イベントスケジュール

温泉でゆったり

スポーツを楽しむ
自然とふれあう

知る・学ぶ

春の訪れとともに、心も体もなだかうきうき！
地元の豊かな自然も愛でながらイベントにお出かけください。