

健康増進への3つのアプローチを  
1日で体験できるお得なプラン!

運動

栄養

休養

健康の里

# 鹿教湯ワンデープラン

初秋の鹿教湯を散策し、ご自分の体とゆっくり向き合いながら、

「ウォーキング・水中運動」+「栄養」+「森林浴」で

温泉で健幸体験を実感してみませんか。

信州上田  
鹿教湯温泉

クアハウスかけゆ  
& 鹿月荘ランチ  
初! コラボ企画



〜秋の恵みを味わうスムージー・ランチ付き〜

## 9月19日 火 9:00~14:00(受付8:45)

**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 [クアハウス入館料・スムージー・お昼(ヘルシーランチ)  
鹿月荘入浴料すべて込み]

**募集定員** 25名(先着順) 対象:どなたでも

**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)

持ち物:水泳道具一式・帽子・飲み物・タオル  
その他ウォーキングに必要な物  
レンタル水着あります(200円)

申込み締切:9/15(金)



### タイムスケジュール

受付 8:45~

9:00~ ストレッチ体操

鹿教湯温泉街散策ウォーキング

10:20~ 体に栄養・スムージーTime

10:45~ 水中ウォーキング

12:00~ ヘルシーランチ(鹿月荘にて)

\*ランチ後、自由時間

鹿月荘の入浴可・温泉街散策など

解散 14:00予定



プラン限定 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 8:30発  
東内・平井・西内方面

復路 クアハウスかけゆ 14:10発  
西内・平井・東内方面

丸子地域自治センター 14:35着

## 「温泉+散歩で病気予防 広がるヘルスツーリズム」をご存知ですか?

上田の皆さん!江戸時代から湯治場「鹿教湯温泉」は、国内名湯3泉であることは知っていますか?  
そして、この身近な「湯治場 鹿教湯温泉」が、現代の生活様式にマッチした「ヘルスツーリズム温泉地」  
として今、大変注目されています。先日6/26(月)にNHK「あさイチ」でも、「心の老化コーナー」で  
紹介されたのはご存知でしたか?

そこで、今回温泉利用型健康増進施設「クアハウスかけゆ」利用して、『運動+栄養+温泉浴』の  
病気予防につながる健康体験プログラムをご用意しました。

お昼は、国民宿舎「鹿月荘」のヘルシーランチ。初秋の鹿教湯を散策し、ゆっくりご自分の体と向き合い  
ご自分の健康について、運動しながらいっしょに考えませんか?指導は、クアハウストレーナーです。

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

問い合わせ 0268-44-2131