



クアハウスかけゆだより

H29年 10月号 (第95号)



日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。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！ (上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)

★★★ アクアポールエクササイズ体験会 ★★★

日時 10月3日(火) 10:30~11:30

場所 クアハウスかけゆ 温泉プール
*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。)

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

今後の開催日 時間は、すべて午前10:30~11:30
11月7日(火) 12月5日(火) 1月16日(火)
2月6日(火) 3月6日(火)

★★★ 尾野山ウォーキング ★★★

尾野山史跡めぐりマップを活用し
紅葉が美しい丸子・尾野山地区をめぐる。



日時 10月24日(火) 9:30~11:30

集合場所 信州国際音楽村駐車場 (受付9:15~)
*雨天時は、野外ホールにて軽運動を行ないます。

参加費 無料

持ち物 タオル、水分補給用飲料、帽子などウォーキングに必要な物

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

申込み締切 10月17日(火)

温泉を活かして楽しく健康づくり

クアハウスかけゆは、温泉を活かした健康づくりが実践できる温泉利用型健康増進施設です。バーデゾーン(寝湯・打たせ湯・歩行浴などそれぞれに特徴がある源泉かけ流しの浴槽)と、25m温泉プールがあり、目的や体調に合わせてご利用いただけます。温泉と運動の相乗効果で、笑顔を増やしましょう!

バーデゾーン (浴槽と効用の一例)

寝湯・・・

浅い浴槽に横たわる姿勢で入る入浴法で、心肺にかかる負担が少ないメリットがあります。ぬるめの湯にゆったりと浸かることで心身ともにリラックスできます。



歩行浴・・・

温泉と冷水の温度差による刺激と、底の小石による足裏への刺激により下肢の血行を促します。冷えやむくみの改善、自律神経の調整に効果が期待できます。

温泉プール

水の特性を活かした水中運動は、全身の筋肉や関節に心地良い刺激を与え、体を活性化させます。浮力により、関節への負担が軽減され、リラクゼーション効果も期待できます。



トレーニングルーム

エアロバイク・卓球台の利用が可能です。



各種健康プログラムを実施しています。

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 10/10(火)・10/24(火)