



クアハウスかけゆだより

H29年9月 第94号



少しずつ気温も穏やかになり、過ごしやすくなってきました。
この時期は夏の疲れが出る頃であり体調を崩しやすいですが、適度な運動と
バランスの良い食事で、体調を整えていきましょう。



プール清掃のお知らせ

9月11日(月) 17:00~



プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。
なお、その他の施設などは通常通りにご利用いただけます。
ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



アクアポールエクササイズ体験会

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)



日時 9月9日(土) 10:30~11:30

受講料 無料(施設利用料700円はご負担となります)



※無料送迎バスあり!

丸子地域自治センターからAM9:30発となります

◆◆アクアポールエクササイズはこんな方におすすめ!◆◆

- 運動をきっかけに仲間をつくりたい
- 姿勢を見直したい
- 腰痛や股関節痛などが辛い
- 元気なからだを維持したい



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!

健康の里 鹿教湯 ワンデープラン ~秋の恵みを味わうスムージー・ランチ付き~

初秋の鹿教湯を散策し、ゆっくりご自分の体と向き合いながら、
「ウォーキング・水中運動」+「栄養」+「森林浴」で温泉健幸実感を
体験してみませんか。

日時 9月19日(火) 9:00~14:00
(受付8:45~)

場所 クアハウスかけゆ

内容 AM ストレッチ体操と鹿教湯温泉街の散策
体に栄養・スムージーTime
水中ウォーキング
PM ヘルシーランチ(鹿月荘にて)
ランチ後、自由行動



参加費 2,000円(スムージー・昼食代・クアハウス利用料含む)

持ち物 水分補給飲料・帽子・水着・水泳キャップ・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(有料)



定員 25名(先着順) **9月15日(金)締切**

◇プラン限定・無料送迎バスを運行します
往路 丸子地域自治センター 8:30発~東内・平井・西内地区
復路 クアハウスかけゆ 14:10発~西内・平井・東内地区



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
9月休館日 12(火)・26(火)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

あしがとろごいほす



