



クアハウスかけゆだより

H29年12月号 第97号

ひと雨ごとに寒さがまし、冬本番に向かう日々となりました。
12月は何かと忙しい月ですね。適度の休息も大切です。
これからの時期は夜空に輝く星がとても綺麗です！
皆さんも時おり空を見上げて見ませんか？
どうぞ健康で楽しい日々をお過ごし下さい。



◆◆年末年始の営業のお知らせ◆◆

12/27(水)～1/8(月)まで休まず営業します。

営業時間 10:00～20:00 (最終受付 19:15)

◆アクアポールエクササイズ体験会◆

日時 12/5(火) 10:30～11:30

受講料無料 (施設使用料 700円をご負担下さい)

アクアポールとは、水中で使うことが可能なボールです。
これを使用することで、さまざまな効果が期待できます。

※無料送迎バスを運行します。

丸子地域自治センターから9:30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です！

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

健康の里・鹿教湯ワンデープラン

ヨガ・水中運動・スムージー・ランチ付き

日時 12/9(土) 10:15～14:30 (受付 10:00～)

場所 クアハウスかけゆ

タイムスケジュール

10:15～ ヨガ

10:45～ 体に栄養・スムージーTime

11:15～ 水中ウォーキング

12:30～ お楽しみランチ(鹿月荘にて) ランチ後自由行動

14:30～ 解散

参加費 大人 2,000円 小・中学生 1,650円

(クアハウス使用料・スムージー・昼食代・鹿月荘入浴料込み)

持ち物 水泳道具一式・タオル・飲み物・ヨガマット(ある方)

定員 20名(妊娠中・産後6週間未満のお客様はご参加出来ません)

※プラン限定・送迎バスを運行します。

詳しくはフロントへお尋ねください。

12/4(月)
受付締め切り

*イベントのご案内 新年1/1(月) 11:00～12:00

◎豚汁・おもちのふるまいをクアハウスロビーにて行います。

◎お正月1/1～3の三日間、干支の飴をプレゼントいたします。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
休館日 第2・4火曜日 12(火)・26(火)