

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です。



運動

栄養

休養

健康の里

鹿教湯ワンデープラン

「ヨガ・水中運動」+「栄養」で
高気圧水中温泉を体験してみませんか。



コラボ企画ver.1
クアハウスかけゆ
& 鹿月荘ランチ



自然の恵みを味わう「スミ・スミ・ランチ付き」

申込み開始12/4(月)

12月9日(土) 10:15~14:30(受付10:00)

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(スミ・スミ)」お昼
鹿月荘ランチ(1,650円)まで
小・中学生**1,650円** 鹿月荘ランチ(1,650円)は別料金です。
自然・動物・温泉・健康に関する内容は別途お申し込みください。

募集定員 20名程度

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)

持持物:水泳道具一式・タオル・飲み物・ヨガマット(ある方)
運動ができる服装でご参加ください。

※レンタル水着ありです(200円)



タイムスケジュール

受付 10:00~
10:15~ ヨガ
運動ができる服装でご参加ください。
10:45~ 体に栄養・スミ・スミ 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、日帰り温泉
鹿月荘の入浴可・温泉街散策など
解散 14:30予定



プラン限定 送迎バスを運行します。
※ご利用の際は、事前に申し込みください。

住所 上田市健康センター 3-30号
鹿月・中井・西河内
電話 クアハウスかけゆ 14-43号
鹿月・中井・西河内
上田市健康センター 10-05号

主催:「町」上田市地域交流事業団
クアハウスかけゆ 鹿月荘
問い合わせ 0268-44-2131

「温泉十階歩で病気を治す」広がるヘルスツーリズムをご存知ですか?

上田の皆さん!江戸時代から続く「鹿教湯温泉」は、国内名湯3家であることは知っていますか?
そして、この貴重な「湯治場 温泉健康泉」が、時代の生活様式にマッチした「ヘルスツーリズム健康泉」として、大変注目をされています。今年6月28(日)にNHK「あさイチ」でも、「6月の名湯コーナー」で紹介されたのはご存知でしょうか?

そこで、今年夏利用可能な健康温泉施設「クアハウスかけゆ」を利用して、「温泉+栄養+温泉浴」の病気を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、鹿月荘「鹿月荘」のお楽しみランチ。ゆっくりと自分自身と向き合い、ご自身の健康について真剣に考えたいしよと考える皆さんが対象です。クアハウスプレーナーです。