クアハウスかけゆだより

H30年2月号 第99号



寒中お見舞い申し上げます。

一年で一番寒い時期を迎えました。

インフルエンザの流行の季節です。予防には体を動かして冷やさないように することが大切です。どうぞクアハウスの健康プログラムや温泉プールをご 活用くださいませ。寒い冬を元気に乗り切りましょう!

アクアポールエクササイズ体験会のご案内

日時 2/6(火)午前10:30~11:30

場所 クアハウスかけゆ温泉プール

参加費 無料 (入館料 700円)

持ち物 水着・スイムキャップ (レンタルあり)

お申込みはクアハウスかけゆきで

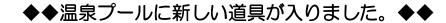
・水中ポールを使って楽しく 体を動かしましょう。



【この機会にどうぞお出かけ下さい。お待ちしております。】

◆◆ クアハウスのご利用者様の声より◆◆

- 膝の痛みが3回ほど通ったら良くなったので、近所の人に勧めてみる気になった。
- ・温泉に入るととても温まるので、外気が寒くても気持ちがいい。
- 気持ちよさそうに泳いでいる人を見ていると、自分も泳ぎたくなった。
- クアハウスに通っているおかげで、風邪をひかなくなった。
- 一人暮らしなので、クアハウスでの会話が楽しい。
- 卓球や囲碁、将棋も出来るので、プールや温泉以外にも楽しめた。
- ・ 寝湯に浸かると心身ともにリラックスできる。



【**ハイドロトーン** 】・・・ 水中で筋トレができます。

両手に持ち、水中で前後左右に動かすことで、水の抵抗により陸で 行なう筋トレの約3倍の効果が期待できます。

ゆっくりと動かせば、適度な筋肉への刺激となり、肩こりや腰痛予防 のための体幹トレーニングの効果も期待できます。

是非お試しくださいませ。

☆★健康プログラムの一部変更と参加者募集のご案内★☆

◎ プログラム名 ヨガ(担当 田玉)

*2月よりの変更事項

(内容が2種類になり、時間が5分長くなります。)

① **やさしいヨガ** ひとつのポーズを2分程度行います。 ケガが治ってから最初にしていいヨガといわれているぐらい なので体に優しい入門クラスです。柔軟性を高めます。

日時 2/10・17(土)午後1:45~2:10

② **パワーヨガ** 今までのヨガと同様で、動きと呼吸を合わせます。 柔軟性だけではなく、筋肉のバランスを整えたり強化します。

日時 2/11(日)午後1:45~2:10



場所 トレーニングルーム

定員 先着15名(予約申し込み可)

参加費無料 (館内利用料は必要です。)

(入浴利用しない方は入館料 100 円と受講料 300 円で参加していただけます。)

☆ヨガは心のクスリです!お気軽にご参加ください。



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 2/13(火)・27(火)