



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まで**

- ・水中ポールを使って楽しく体を動かしましょう。
- ・自然と姿勢が良くなります。



【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。



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。**



## ◆◆ 温泉プールに新しい道具が入りました。 ◆◆

【**ハイドロトン**】・・・ 水中で筋トシができます。

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シの約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

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)