



クアハウスかけゆだより

H30年6月号 第103号

青葉も増し、たくさんの花々も咲き、爽やかな季節になりました。
この時期は気温差により、体調を崩しやすい時期でもあります。
体調管理には十分気をつけましょう。

上田市健康づくりチャレンジポイント対象

◆アクアポールエクササイズ体験会◆

日時 6月5日(火) 10:30~11:30

場所 クアハウスかけゆ 温泉プール

受講料 無料(施設使用料700円をご負担下さい)

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館
※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 ◆要予約

◆アクアポールエクササイズはこんな方におすすめ!

- 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



~プール清掃のお知らせ~

6月25日(月) 17:00~終日

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、その他の施設は通常通り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致します。



健幸まるこウォーキング

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)



『鹿教湯温泉街散策と温泉プールで水中ウォーキング』

文殊堂や五台橋、鹿教湯温泉街などを散策後、温泉プールで膝や腰にやさしい水中ウォーキングを中心とした運動を行います。

日時 7月7日(土) 9時30分~12時00分

集合場所 クアハウスかけゆ玄関前 (受付9時15分~)

※小雨決行。荒天時は室内にて軽運動を行います。

参加費 クアハウスかけゆ利用料 大人700円 小中学生500円

対象者 どなたでも(小学校以下は保護者同伴でお願い致します)

定員 20名程度

持ち物 運動の出来る服装・タオル・水分補給飲料・水着・水泳キャップ

※水着レンタルあり(有料170円・200円)

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

TEL 0268-44-2131

申込み期間 6月7日(木)~7月3日(火)



◎フローティング・リラクゼーション随時受付中です。

肌を感じる水の感触、肌を滑る水の流れ、耳に漂う水の音で極上のリラクセスを得る事ができます。

時間 完全予約制 約15分間

料金 1000円(別途入浴料が必要)

プログラムの形態 トレーナーとマンツーマン

持ち物 水着・水泳キャップ・耳栓等



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)