



おかげさまでクアハウスだよりも新年号を迎えました。
皆様と新しい年を迎えられますことを職員一同大変嬉しく思います。
本年もどうぞ皆さまの健康づくりにクアハウスかけゆをご利用ください。

新春イベントのお知らせ

- ★平成31年 元日 午前11:00～
豚汁とつきたてお餅のお振る舞い(無くなり次第終了)
- ★1月1日(火)～1月31日(木)
水泳用品(水着・スイムキャップ・ゴーグルなど)
10%引き特別セール開催

この機会にどうぞお出かけ下さい。お待ちしております。

年末年始営業時間・健康プログラムのお知らせ

- ★12月26日(水)～1月7日(月)まで休まず営業致します。
(営業時間 10:00～20:00 受付終了 19:15)
- ★健康プログラムは通常どおり行ないます。
- ★フローティング・リラクゼーション(有料プログラム)のご予約に関しては、フロントまでおたずね下さい。

体内リズムを整える朝ごはんのすすめ

米の食物繊維と納豆の酵素は相性◎

ご飯のでんぷんは食物繊維が豊富で、発酵食品の納豆と組み合わせると、腸を整えてくれます。

果物の酵素が朝の排泄に効果抜群

国産の季節の果物を、熱を通さずに、食べられるものは皮まで食べましょう。

主食は玄米を

ミネラルやビタミンなど栄養価の高い玄米、便秘解消の効果もあります。

暴飲暴食が続いたら水だけで済ませる

飲み会などが続く日は胃腸を休ませるため、朝は水や白湯で済ませてもOK。

夜に失われた腸内細菌を発酵食品で補う

腸内細菌は、夜間に働きその後、便になります。
朝、腸内細菌のエサになる納豆やヨーグルトなどの発酵食品を摂りましょう。

普段の食べ物の摂り方をほんの少し変えてみませんか？

クアハウスかけゆ
で検索してみてね

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 8(火)・22(火)