



クアハウスかけゆだより

平成31年 4月 (第113号)



春風のさわやかな季節を迎えました。新年度のスタートでもありますね。
生活環境の変化や季節の変わり目は、ストレスを受けやすい時期でもあります。
温泉保養や適度な運動で、生活のリズムや身体のバランスを取り戻しましょう。

「湯福の里 足湯」

3月27日(水)より再開!

場 所：クアハウス正面玄関前
冬期閉鎖をしていました足湯を再開いたします。
皆様のお越しをお待ちしております。



アクアポールエクササイズ体験会 参加者募集!

(上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)

日 時 4月2日(火) 10:30~11:30

場 所 クアハウスかけゆ 温泉プール

*体験会限定、無料送迎バス有り(要予約)
丸子地域自治センターより午前9:30発

受講料 無 料(施設利用料700円はご負担となります。)

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館

5月~9月の開催日 時間は、すべて午前10:30~11:30

5月7日(火) 6月4日(火) 7月2日(火)

8月6日(火) 9月3日(火) *毎月第一火曜日

鹿教湯温泉「健康広場 ~朝の健康体操~」のご案内

時 間 9:00~9:20(毎週火曜日休み)

場 所 4月 8日(月)までは、鹿教湯温泉交流センター

4月10日(水)より文殊堂境内

ただし、雨天時や雨降り後で足場が悪い時は
9:10より交流センターにて実施します。

鹿教湯温泉で40年以上続く、朝の体操です。
健康体操や頭の体操など、クアハウスかけゆ
トレーナーが担当します。
春から秋にかけては、自然に囲まれた
文殊堂境内にて実施。森林浴や散策を兼ねて
お気軽にご参加ください。



『ひめトレ』で骨盤ケア 身体の変化を体感してみませんか?

健康プログラムにて
開催中!

ひめトレとは・・・骨盤底筋を活性化することで、骨盤の歪みや
姿勢の崩れ、腹部のたるみを改善していくエクササイズです。
尿失禁予防にも効果的です。



やさしい簡単なエクササイズでも

⇒ **引き締めボディーに**

ハードなトレーニングや運動が苦手な方でも

⇒ **ひめトレポールに「乗るだけで骨盤底筋を意識できます」**

*トレーニングルームでの30分間のエクササイズです。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:15)

4月の休館日 4/9(火)・23(火)

