

# クアハウスかけゆだより

元年6月号  
第115号



新緑が目にも美しい季節になりました。

暑い日もありますが、梅雨に入りますと肌寒い日もあります。

体調を整えるには、温泉を上手に活用して自律神経のバランスを良く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。今年も猛暑が心配されます。

食中毒などにもどうぞお気をつけください。

去る5月18日(土)の9:30~11:30に、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)で、

鹿教湯温泉名所めぐりウォーキングを行いました。

新緑がきれいな鹿教湯温泉街~高梨諏訪神社までを23名の参加者の皆様とともに楽しく歩くことが出来ました。

「山の緑色が様々で、まるでパッチワークのよう」(参加者の声)



## ◆◆プール清掃のお知らせ◆◆

6月24日(月) 17:00~

プール清掃を行うため、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どお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いたします。

## アクアポールエクササイズ体験会のご案内

日時 6月4日(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)

- ・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。】

お申込みはクアハウスかけゆまで

## ◆◆参加者募集中◆◆ お申込み、お問い合わせはクアハウスまで

1 健幸まるこウォーキング 第2弾

《丸子地域腰越地区の名所めぐり》

6月11日(火) 9:00~12:00

集合場所 上田市丸子総合体育館 参加費 無料

持ち物 帽子・飲み物・タオル等必要な物

2 鹿月荘&クアハウス Beauty Healthy Plan(ビューティーヘルシープラン)

6月27日(木)~28日(金) 1泊2日 3食付き

参加費 10,390円より

《鹿教湯温泉街散策途中ヨガのポーズでリラックス》

《文殊堂での体操や温泉プールで楽しく水中運動》など

♪ 楽しく歌って頭の体操 ♪ レッツ トライ (〜♪

「あんたがた どこさ」の歌をうたいながら、「さ」の時は声を出さずに拍手をします。

あんたがたどこ (拍手) 肥後 (拍手) 肥後どこ (拍手) 熊本 (拍手)  
熊本どこ (拍手) せんば (拍手) …つづく

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 6/11(火)・25(火)

