

参加者  
募集!

# 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)



懐かしき風情ある鹿教湯の街を  
散策と水中ウォーキングで健康づくり



## 『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ないます。

日 時：**7月11日(木) 9:30~12:00**

集合場所：クアハウスかけゆ 玄関前 【受付 9:15~】

\*少雨決行。荒天時は室内にて軽運動を行ないます。

参加費：クアハウスかけゆ利用料 大人 700円 小中学生 500円

募集定員：20名程度

対象：どなたでも(小学生以下は保護者の同伴をお願い致します)

申込方法：上田市鹿教湯健康センター(10:00~20:00)

クアハウスかけゆまで 電話または来館

☎ 0268-44-2131 (上田市鹿教湯温泉 1293)

申込期間：6月23日(日)~7月8日(月)【6/25(火)を除く】

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

※水着レンタル有り(有料 170円・200円)

次回予告：10月8日(火) 『丸子地域依田川散策堤防ウォーキング』



信州上田鹿教湯温泉

【主催】上田市役所 健康子ども未来部 健康推進課