

クアハウスを当日何度でも

ご利用いただけます

栄養

運動

休養

コラボ企画

クアハウスかけゆ&鹿月荘ランチ



信州上田 鹿教湯温泉

健康の里 鹿教湯ワンデープラン

「ヨガ・プールでの水中リラクゼーション」＋「栄養」

癒し・心・体
リフレッシュ！！



自然の恵みを味わう

お楽しみランチ付き！！

9月7日（土） 10:15～14:00（受付 10:00）

場 所 上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

参 加 費 2,000 円 小・中学生 1,800 円
【クアハウス入館料・昼食・鹿月荘入浴料すべて込み】

募 集 定 員 20 名程度

申込み方法 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）

申込み締切 8月31日（土）

持ち物：水泳道具一式・飲み物・タオル
※運動ができる服装でご参加ください。
※レンタル水着あります（170 円～）

※プログラムは都合により変更になることがあります。

タイムスケジュール

10:00～受付

10:15～10:40 ヨガ

（2Fトレーニングルーム）

※運動ができる服装でご参加下さい。

11:00～11:20

水中リラクゼーション

11:20～ 自由時間

12:20 クアハウスロビー集合

12:30～ お楽しみランチ

（鹿月荘にて）

※ランチ後、自由時間

鹿月荘の入浴可・温泉散策など

解散 14:00 予定



主催：（一財）上田市地域振興事業団 クアハウスかけゆ/鹿月荘