



暑中お見舞い申し上げます。

暑い日が続きますが、冷たい飲み物や冷房で冷えたからだを、温泉にゆったりと浸かることで温めましょう。温泉プールでの適度な運動や2階フロアでのヨガなどの健康プログラム、卓球も出来ます。日中はほどほどにからだを動かして、夜はぐっすり眠って疲れをためないようにしましょう。



## 《お知らせ》



### 期間限定 水着全品半額セール

**\*期間：8/1 (木) ~ 9/30 (月)**

- 女性水着 4,600 円の品 → **2,300 円**
- 男性水着 3,900 円の品 → **1,950 円**
- 男性水着 3,600 円の品 → **1,800 円**

### ◇健康プログラムを休講させていただきます。

期日 **8/11 (日) ~ 15 (木)**

より多くの皆様に施設を楽しくご利用していただくため、プール及び2Fでの健康プログラムはお休みさせていただきます。

## 《参加者募集》

### ◆◆健康の里 鹿教湯ワンデープラン◆◆

コラボ企画 クアハウスかけゆ&鹿月荘ランチ  
「ヨガ・プールでの水中リラクゼーション」+「栄養」

期日 **9月7日 (土) 10:15~14:00**

内容 **10:00~受付**

**10:15~10:40 ヨガ**

**11:00~11:20 水中リラクゼーション**

**12:30~お楽しみランチ (鹿月荘)**



\*クアハウスを当日何度でもご利用いただけます。

\*鹿月荘のお風呂もご利用いただけます。

場 所 クアハウスかけゆ

参加費 2,000円 小・中学生 1,800円

募集定員 20名程度

申込み方法 クアハウスかけゆまで 電話または来館にて

☎0268-44-2131

## 脱水症状のサイン (早めに気づいて水分補給を)

- 体調が悪い…体がだるい、集中力がない、口の中がネバネバする、頭が重いなどいつもと違う症状があるとき
- 尿の色が濃い…通常尿は薄い黄色です。体内の水分が減ると腎臓での水の再吸収が促進されて濃い黄色になります。
- 喉が渇く…人のからだにとって、水分の減少は生命の維持にかかわります。我慢しないで水分補給をしましょう。

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4火曜日 8/27 (火)のみ

