



## 《お知らせ》

### クアハウスの利用料金の一部改定について

|       |         |          |               |
|-------|---------|----------|---------------|
| 大人    | 710円    | 大人回数券    | 7,100円        |
| 小・中学生 | 500円    | 小・中学生回数券 | 5,050円        |
| 大人半年券 | 20,300円 | 小・中学生半年券 | 10,100円       |
| 大人年間券 | 38,500円 | 小・中学生年間券 | 19,300円       |
| 家族年間券 | 1世帯基本額  | 10,100円  | +大人1人 28,400円 |

小・中学生1人当たり 14,200円

法人会員券 152,000円 未就学児童 無料

【夜間料金 午後4時～8時まで】

大人 500円 大人回数券 5,050円 小・中学生 300円

\*障害者手帳をお持ちの方は、料金割引になります。

【レンタル水着・タオル利用料金】

フェイスタオル 50円 バスタオル 100円

水着+フェイスタオル 180円

水着+フェイスタオル+バスタオル 210円

セパレート水着 210円

### 健康プログラムの休講について

都合により10月から当面の間、次の健康プログラムを休講させていただきます。皆様には、ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

- 午後の水中運動 (日)(木)
- 水中リラクゼーション ・ひめトレ

### 休館日の変更について

10月22日(火)は祝日のため営業し、  
翌23日(水)をお休みさせていただきます。



### 健康広場(朝の体操)のご案内

時間 9:00～9:20(毎週火曜日休み)

場所 10月31日までは、文殊堂境内

\*11月1日(金)より、交流センターで行います。

内容 体操・頭の体操・レクリエーションなど

参加費 無料

\*11月10日(日)はウォーキングフェスタのため、お休みです。



～～「健康で長生き」はみんなの願い～～

「生活習慣病の発症予防とその重症化の予防」のために、  
健康的な生活習慣を身につけましょう！！

- ① 今より10分多く、毎日からだを動かしてみよう。
- ② 1日3食、規則正しく食べよう。
- ③ 上手にストレスを解消しよう。

たとえば…ぬるめのお湯にゆったり浸かる

腹式呼吸を行う

音楽を聞いたり、歌を歌う

今の気持ちを書いてみる

失敗したら笑ってみる



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 10/8(火)・10/23(水)

