



一年で一番寒い時期を迎えました。温かいお風呂がうれしい季節です。どうぞクアハウスかけゆを上手にご利用いただき、元気で楽しい毎日をお過ごしください。

◆◆◆休館日のお知らせ◆◆◆

2月11日(火)は祝日(建国記念日)のため、営業いたします。

翌平日の12日(水)を休館日とさせていただきます。

◆◆◆からだを冷やさないための一工夫◆◆◆

- ◎ 足を温めてぐっすり眠りましょう。
足湯や足裏マッサージ、足首回しなどが効果的です。
- ◎ おなかを冷やさない服装や食べ方を心がけましょう。
腹巻きをしたり、冷たいものの取り過ぎを避けましょう。
おススメの飲み物 しょうが紅茶・ホットミルクなど
- ◎ 背中を中心にコリをほぐして血行を良くします。
首回りや背中の肩に近い部分の体操やストレッチなど
おススメの体操 肘を曲げて、背中の真ん中にしわができる
ように意識をして胸を張ります。
- ◎ 筋肉量を増やしましょう。
体の熱の約60%は筋肉でつくられます。
呼吸を意識し、息を吐きながらお腹をへこませましょう。
ウォーキングをする時には、お尻の筋肉が働くように意識を
して歩きましょう。

◆◆◆健康プログラムのご案内◆◆◆

- * ヨガ初中級 月4回程度 25分間
 - 呼吸と自分の体に心を向けて、良い時間を過ごしましょう。
 - * ストレッチポール 月6回程度 30分間
 - 道具を使い仰向けになって、背中のコリをほぐし、背骨の湾曲を正しい状態に導くため、血行が良くなります。
 - * 水中運動 平日の午前中(月・水・金)と午後 30分間
 - 膝や腰の負担が軽くなる温泉プールで、関節可動域を広げる体操やウォーキングをしたり、道具などを使っての運動をします。
(泳げない方でも大丈夫です。)
- その他 大人水泳アドバイスやこども水泳アドバイスもございます。
詳細はお問い合わせください。

◆◆◆脳トシに挑戦◆◆◆

- ① 声に出して下記の文字をその通りに読んでください。
- ② 次に、その文字の色を声に出して言ってください。

*あか あお きいろ みどり くら

*黒 緑 赤 黄色 青

- ③ 片手で、グー・チョキ・パー
反対の手は勝つように、パー・グー・チョキ
- ④ 次は、負けるように、チョキ・パー・グー
(後出しじゃんけんでもOKです。)



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 2/12(水)・25(火)