



クアハウスかけゆだより

R2年3月 第123号



暖冬だった今年は例年に比べると過ごしやすい冬でしたが、この時期は寒暖差により身体への負担が大きいと、体調を崩しやすいものです。温泉で自然治癒力・免疫力を高めましょう！



☆☆☆プール清掃のお知らせ☆☆☆

3月23日(月) 17:00～終日



プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。その他の施設などはご利用いただけます。ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

☆☆☆足湯オープン！☆☆☆

冬期閉鎖しておりました“湯福の里 足湯”を3月25日(水)に再開いたします。

簡単に出来る温泉入浴です、是非ご利用下さい。



足湯の効能

足湯につかることで足全体の血流が促進され、体全体を温めることで「冷え性の改善」に繋がり、たまっている老廃物や余分な水分が排泄され「むくみの改善」にも繋がります。また、足湯につかることで高ぶった神経を癒す「リラックス効果」も得られるため、いつもより眠りにつきやすくなるなど、眠りの質を高めるといった効果も得られます。



こども水泳アドバイス 参加者募集中！



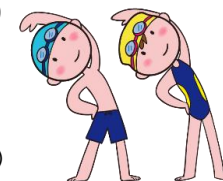
【クロール・背泳ぎ】

水中での幅広い動作を習得していくとともに、発育に必要な体力や心肺機能の向上を目指します。水泳で“ココロ”と“カラダ”を鍛えましょう！

日時 3月15日(日) 10:30～11:30
定員 約10名
対象 小学生(1年生～6年生)
料金 入館料のみ

持ち物 水着・タオル・スイムキャップ
(必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月14日(土) 19:00までに来館もしくは電話にて



【平泳ぎ】

平泳ぎの基本から完成を目指します。短期集中で、平泳ぎをマスターしましょう！

日時 3月22日(日) 10:30～11:30
定員 約10名
対象 小学生～中学生
料金 参加費300円 入館料 小・中学生500円

持ち物 水着・タオル・スイムキャップ
(必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月21日(土) 19:00までに来館もしくは電話にて



○ヨガ初中級 - 待ち時間にリフレッシュはいかがですか -

3月15日(日) 10:45～11:10 クアハウスかけゆ 2Fにて

【お風呂・プールをご利用になる方は受講料無料。
教室のみ参加される方は入館料100円+受講料300円が必要。】

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ TEL0268-44-2131
営業時間 10:00～20:00 (最終受付19:15)
3月休館日 10日(火)・24日(火)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

