



新型コロナウイルスの影響により、なるべく人と会わないようにするなど、生活様式や社会生活にも様々な変化が現れています。

とはいえ、家の中にばかりいると運動不足になりがちで、かえって体調を崩してしまうことになりかねません。

そこでクアハウスかけゆでは、皆様の健康づくりをお手伝いさせていただくべく、安心して施設をご利用していただけますように、館内の清掃、消毒などを行うとともに、3密（密閉・密集・密接）を出来るだけ防ぐように努力して参りますので、皆様のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

◆◆営業再開のお知らせ◆◆

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、長らく臨時休業をしておりましたが、

6月1日（月）より、開館（一部制限）いたします。

◇◇ご利用に際してのお願い◇◇

- 1 手指の消毒及び手洗い等をこまめにお願ひします。
- 2 対人距離を確保し、会話は控えめにしてください。
- 3 館内ではマスクの着用をお願ひします。
- 4 体調の変化に気をつけて無理のないようにご利用ください。
- 5 入館時に氏名、連絡先等のご記入をお願ひします。

自分と大切な人を守るために、うつらない、うつさない行動をお願ひします。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、**当面の間トレーナー指導による健康プログラム等は休止させていただきます。**

どうぞクアハウスで出来る、ご自分に合った運動を見つけて、ウイルスに対する免疫力を高めましょう。

■クアハウスで実践できる運動のご紹介■

1 トレーニングルーム

- ①エアロバイク（自転車こぎ）有酸素運動で心肺機能を高めます。
- ②腹筋台 筋トレ 体幹を鍛えて良い姿勢を保ちましょう。
- ③卓球 楽しくプレーしましょう。



2 温泉プール

- ①水泳
- ②水中ウォーキング
- ③浮き棒 運動の負荷に使用したりリラクゼーションにも使えます。
- ④ハイドロトーン 水中で筋トレが出来ます。
- ⑤ビート板 キック練習の他にも負荷を利用しての運動が出来ます。
- ⑥アクアポール 水中で自立し、姿勢が良くなり歩行運動が出来ます。

◆◆やってみましょう 頭の体操◆◆

- 1 片手はチョキにします。
- 2 反対の手はグーにします。
- 3 チョキの手の甲の上にグーを乗せるようにします。
カタツムリに見立ててみましょう。
- 4 左右の手を入れ替えながら、「でーんでんむしむし カタツムリ〜♪」とカタツムリの歌を歌ってみましょう。



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 6/9（火）・23（火）