



クアハウスかけゆだより

令和2年 7月号 (第126号)

新型コロナウイルス発生のニュースから半年が経ちましたが、県内は落ち着きを取り戻しつつあります。しばらくの間、当館も営業を休止しておりまして、皆様にはご迷惑をおかけ致しました。7月から水中運動を中心に教室も再開していきます。3密を避けながら、どうぞご利用ください。

上田市健康ウォーキング

〈上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業〉

クアハウスかけゆ

温泉プールで「水中ウォーキング」

身体に効果的！ 泳げなくても参加できます。

日時 7月7日(火) 10:30~11:00(受付10:00)
水中ウォーキング終了後は自由解散。引き続き施設をご利用いただけます。

集合場所 クアハウスかけゆ

対象 高校生以上

参加費 クアハウスかけゆ利用料〈大人710円〉

持ち物 水着・水泳キャップ・タオル

水分補給用飲料(有料レンタル水着あり)

定員 10名程度(先着順)

申込み期間 7月5日(日)まで

【主催】 上田市役所 健康こども未来部 健康推進課

フェイスブックも
みてね！

こども水泳アドバイス・特別編 平泳ぎ

日時：①7/26(日) ②8/2(日)

両日もしくは1日のみの参加可能

10:30~11:30

対象：小学生~中学生

参加できる泳力基準：水に対して恐怖心がない

：一人で顔を入れて5m以上泳げる

定員：約10名(要予約・定員になり次第締め切ります)

料金：参加費300円 入館料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：①7/25(土) ②8/1(土)いずれも19:00まで

健康プログラム受講料変更のお知らせ(令和2年4月から)

①ヨガ、ストレッチポール

②アクアボールエクササイズ、こども水泳アドバイス、大人水泳アドバイス

※①②入浴ご利用の場合

入館料(大人710円、小人500円)+受講料100円

※①入浴ご利用がない場合 入館料100円+受講料300円

皆様のご理解ご協力をお願い致します。

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

TEL 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:00)

URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

休館日 第2・4火曜日 14(火)・28(火)