



今年は新型コロナウイルスの影響で新しい生活様式を余儀なくされ、長い自粛で運動不足になり、からだの不調を感じる方も多いことと思います。これから寒くなりコロナに加えてインフルエンザの予防にも、一人一人が注意して生活を送らなくてはなりません。温かいお風呂にゆったりとつかり、様々な不調から少しでも解放されて、心身ともに健やかに楽しい年末年始をお迎えくださいますように、どうぞクアハウスかけゆをご利用くださいませ。

◆◆年末年始の営業のお知らせ◆◆

12/23(水)～1/11(月)まで休まず営業します。

営業時間 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

◆◆お正月プレゼントのお知らせ◆◆

1月1日(金)先着50名様に

プレゼントがあります。どうぞお出かけください。

◆◆年末年始の健康プログラム休講のお知らせ◆◆

12/29(火)～1/3(日)まで休講させていただきます。

やってみましょう 早口言葉

あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ きくくり きくくり みきくくり あわせてきくくり むきくくり
赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 菊栗 菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗

◆◆◆◆12月の健康プログラムのご案内◆◆◆◆

トレーニングルーム プログラム

◎ヨガ初中級 定員 5名

日時 13(日)・14(月) 13:40～14:10
20(日) 10:40～11:10



・呼吸と様々なポーズを組み合わせたヨガの教室です。

◎ストレッチポール 定員 8名

日時 9(水)・12(土)・23(水) 13:30～14:00

・ストレッチポールという道具を使い、仰向けになって手足を動かすことでリラックス効果が得られ、姿勢を整えることでヒト本来の体の機能を正常な状態に近づけます。

受講料 入浴利用の方 100円(入浴料別途)

入館のみの方 300円(別途入館料 100円)

温泉プール プログラム

★水中運動 定員 15名

日時 健康プログラム12月号をご参照ください



・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、道具などを使っての運動をします。(泳げない方も大丈夫です。)

★水中リラクゼーション 定員 13名

日時 5(土) 14:30～14:45

・呼吸と動きを連動させ、ゆったりとした動きをすることでリラックス効果が得られます。

受講料 無料(入浴料別途)



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 8(火)・22(火)



(文責 横山)