

クアハウスかけゆだより

R3年1月号
第132号



新年おめでとうございます。

昨年は新しい生活様式の中で、今までと違う生活に慣れていく1年となりました。

本年も、お客様が快適にお過ごし頂けますよう職員一同一丸となって努めて参りたいと思います。

今年もどうぞご利用下さい。

新春クアハウスかけゆオリジナルタオル

プレゼント！！

★1月1日（金） 午前10：00～

先着50名様 無くなり次第終了



2021年！！ 今年、叶えたい目標は？

泳げるようになりたい！
風邪を引かない！
体重を1kg減らしたい！

達成したい目標を書き込んでみましょう！！

2021年の目標

その為の行動は？

1月～3月

4月～6月

7月～9月

10月～12月

※行動は3か月間続けることで習慣になるそうです。

目標が達成したときのご褒美は？

（文責 田玉）

Facebookも
ご覧下さい

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 第2・4火曜日 1/12（火）・26（火）

