



暑中お見舞い申し上げます。

猛暑日が続き、心身ともに疲労がたまりやすくなります。

温泉につかって血行を促進して

血液中の疲労物質や老廃物を除去し、

筋肉や神経の緊張もほぐしましょう。

さらに温泉プールで、からだに優しい水中ウォーキングなどの運動をして筋力低下を加速させないようにしましょう。



## 《お知らせ》

◎水着のセールを開催いたします



期間 8月1日(日)～8月31日(火)

★女性水着 5,500円⇒4,500円

★男性水着 2,970円⇒2,500円

この機会に是非お買い求めくださいませ。

◎ 8月10日(火)は休まず営業をいたします。

通常は第2火曜日がお休みとなりますが、8月については毎年休まずに営業をいたします。

◎ 健康プログラムの休講について

期間 8/13(金)～16(月)の水中運動など

## 【 キレイヨガ 】

(担当 田玉)



・日 時 8月12日(木) 13:40～14:10

・料 金 ◎入浴利用の方⇒入館料(大人710円、小中学生500円)と受講料100円

◎教室のみ参加のお客様は入館料100円と受講料300円

・定 員 5名

リラックス効果に加えて、美意識を高める効果が期待できます。他に、静かなヨガ・ヨガ初中級・ヨガの基礎、それぞれ効果の違う3種類の教室があります。詳しくはご案内チラシ又は担当者までお問い合わせください。

## 【 大人水泳アドバイス 】

(担当 横山)

・日 時 8月19・26日(木) 10:30～11:00

・料 金 受講料 100円 (別途入館料710円)

・定 員 5名

年齢を重ねるにつれて姿勢が悪くなり、首や肩の筋肉が凝り固まり股関節が硬くなります。そこで、水泳動作を通じて無理をせずに関節を動かすなど、できるだけリラックスした状態で泳げるようになることを目指します。



やってみましょう 頭の体操 (2拍子と3拍子)

- ① 片手の人差し指を上下に動かして2拍子。
- ② 反対の手の人差し指は三角形を描いて3拍子。
- ③ 左右の人差し指を同時に動かします。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ  
TEL 0268-44-2131  
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>  
休館日 24(火)のみ



8月号担当 横山