



クアハウスかけゆだより

令和3年10月(第141号)



健幸ウォーキング 参加者募集

(上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業)

丸子地域塩川地区名所めぐりウォーキング

上田市コミュニティセンター塩川から
稲荷神社、向陽院、狐塚ほたるの里などを巡る
約4kmのコース

日 時 10月26日(火)
9:00~11:00(受付8:45~)

集合場所 上田市コミュニティセンター塩川
(上田市塩川2989-6)

荒天時は、コミュニティセンターにて軽運動を行います。

参加費 無 料

対象者 上州市内在住の方

持ち物 飲み物・帽子・タオル・雨具
*荒天時は室内運動靴

定 員 15名(先着順、定員になり次第締め切り)

申し込み クアハウスかけゆ まで電話
9月29日(水) 午前10時より受付開始
ただし、休館日10月12日(火)は除く。

【主催 上田市健康こども未来部健康推進課】

健康プログラム「水中リラクゼーション」

手脚・体幹をバランスよく使い、深い呼吸に合わせて
ゆっくりとしなやかに動きます。

【効果：関節可動域の改善・呼吸の安定】

日 時 10月16日(土) 14:30~14:45(15分間)
10月28日(木) 14:30~14:45(15分間)

場 所 クアハウスかけゆ 温泉プール

料 金 無 料(別途、施設利用料 大人710円)

コロナ禍での緊張状態が続きます。
こんな時こそ、硬く張り詰めた心や体をほぐしましょう。
水の中で動く心地良さをご体感ください。

「手指の体操」

手指をよく使って手先の器用さを保持しましょう。

- ① 両手とも親指から順に10数えます。
- ② 両手とも小指から順に10数えます。
- ③ 右手は小指から、左手は親指から
10数えます。
- ④ 左手は小指から、右手は親指から
10数えます。



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
(受付終了 19:00)
◇10月の休館日 12日(火)・26日(火)
10月号担当: 久田