



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。
2022年も、クアハウスかけゆに訪れて下さるすべてのお客様が快適にお過ごし
頂けますよう職員一同、一丸になって努めて参りたいと思います。
本年もよろしくお願ひ致します。

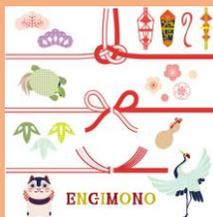
お正月プレゼント企画

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（土）

先着50名様（小学生以上）

※なくなり次第終了となります。



静かなヨガはあまり動かず冷えるのでブランケット等をご持参ください。

ヨガの教室のご案内（担当：田玉）

静かなヨガ・ヨガ初中級・ヨガの基礎

ダイエットヨガ・ボウスプリングヨガ

プログラムは有料で、各教室5名様までの少人数制で行います。
教室の日時と効果についてはフロントに案内がございます。
お気軽にお問い合わせ下さい。

※無料レンタルのヨガマットはアルコール消毒を行っております。

小寒（5日～19日）

七草粥

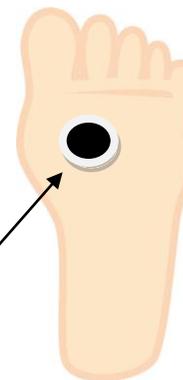


この時期、寒さが次第に厳しくなる頃です。

1月7日には春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ)のお粥を食べ、正月に食べ過ぎた
胃腸を休め、家族が健康でこの1年を過ごせるように祈ります。
15日の小正月には、昔は女性がやっと一息つける頃だったので
「女正月」とも呼ばれます。屠蘇散の残りがあれば、初期の風邪予防や
胃腸の働きをよくするので、ハーブティーのように少し煎じてから飲む
と良いでしょう。

体調面での注意

足腰や胃腸、そして身体も芯から冷えるときです。この時期の
冷えは、顔や体のしわになりやすいので注意が必要です。
足裏の真ん中より上にある「湧泉」といった
ツボをカイロで温めたり、首までゆったり
入浴しながらマッサージをしたりしましょう。



「湧泉」の場所 足指を足底側に曲げると足の裏に人の字が現れ、その交点に凹みが出来るところにあります。

年末年始も休まず営業致します。健康プログラムは3日（月）まで、朝の体操
健康広場は4日（火）までお休みを頂き、それ以外は通常通り行います。

フェイスブックも
のぞいてみてね！

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 11（火）・25（火）



1月号担当 田玉