



～上田市健幸ウォーキング～

〈上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業〉

クアハウスかけゆ 温泉プールで「水中ウォーキング」

11月8日(金) 10:30～11:45

温泉・健康講話および体操の後、温泉プールで膝・腰に負担の少ない水中ウォーキングをします。体操のできる服装でお越しください。

■場 所 クアハウスかけゆ（受付 10：15～）

水中ウォーキング終了後は自由解散。
引き続き、施設をご利用いただけます。

■対 象 市内在住の方

■参加費 クアハウスかけゆ利用料 < 大人710円 >

■持ち物 水着・タオル（有料貸出あり）
水泳キャップ（無料貸出あり）・水分補給用飲料

■定 員 先着15名

■申込み 10月23日(水) 10:30～
電話、または来館



■お申込み・お問い合わせ■

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
電話0268-44-2131（有線）2-9762
営業時間 10：00～18：00（休館日：第2・4火曜日）

【主催】 上田市役所 健康こども未来部 健康推進課