



いわき市健康・福祉プラザ いわき **ゆったり館**

〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1 [URL] http://www.yuttarikan.ecnet.jp/ [TEL] 0246-43-0801 [FAX] 0246-43-0804



★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★ 右のQRコードか@557bgumvでご登録お願いします。 休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

ゆったりレッスン12月期募集!!

内	容	水中運動 全4回	
		水曜日 午後2時~約1時間	
日	程	11/26 , 12/3, 12/10, 12/17	
定	員	30名 (応募者多数の場合抽選)	
参 加 費		¥3,000 (クアハウス入場料含む)	
申	込	11月19日(水)まで ゆったり館窓口かお電話で	
備	考	12月期の初回は <u>11月26日</u> です ご注意ください	

※ゆったりレッスンは、トレーナー指導による水中 運動教室(有料)です。

用語検索

常磐湯本温泉



温

流温風日 くしの促肌液動作硫〇☆低〇 素進を循脈用黄硫硫張泉 し泉呂帰ちれ でのはりなま美とさ滑環硬に成黄黄性質す源、風みす白なせらを化よ分泉別名。泉常呂に。効る、か良にりは、ア 果メシにく有高 か磐と当 ル け湯宿館 を ラミしし効血末る 力 本泊の ・新まに圧梢効 IJ ンソ陳す効を血果 き 性 出をバ代 きは管 高 し抑力謝ま じ拡

★11月の15分間トレーニングのお知らせ★

て制スをた血め張

日程	開始時間	内容
7日 (金)	11:00	お腹スッキリ
11日 (火)	15:00	腰痛予防
21日 (金)	19:00	体幹トレーニング
25日 (火)	15:00	下半身トレーニング

- ○参加は先着12名(最小催行人数3名)
- ○受付は当日トレーニングルームまで
- ※15分間トレーニングは、トレーナー指導のもとクアハウス を利用する方が無料で参加できるトレーニングです。

ゆったり館に宿泊しませんか?



350で利用し

ェックインからチェックアウト後



◎宿泊料金 平日1泊2食付

小学生・65歳以上 ¥7,540~

大人(中学生以上) ¥9,100~

平日1泊食事なし @宿泊料金

小学生・65歳以上 ¥3,140~

大人(中学生以上) ¥4,700~

宿泊に関するお問合せやご予約は 電話番号(43)0810まで

いわきゆったり館内

いわき両ファミリー

子育て中のお父さんや お母さんのお手伝いを お願いできませんか?



※有償ボランティア

0歳から小学6年生までのお子さんをご自宅で預かれる方や 送迎をしてくださる方を募集しています。資格・経験・年齢 は問いません。 2日間の研修(参加費無料)を受講すると協力 会員となります。11月の研修は、19(水)9:00~16:30 と 20日 (木)9:00~15:30です。予約制ですので、11月15日(土)までに お申込みください。お申込み・お問合せは電話(43)0813まで。

格泉お

さゆ

ゆったりコラム

え体ゆ入 で家ままのっ浴 庭たし芯た前 感でイょまり後 染もンうで館の 予適フ 温で水 最真ど左3 防度ル め運分 をなエ ! 湿ン し給 本温を 分分 度ザ

との

隔湯温長っ温管 が気泉湯た泉理朝 3のマにり入が晩 分長しな館浴難の 運 のさクりがとし寒

休がをがピ運いさ で 後ん浸か分 憩入思ちッ動時と 動補は中からのを浴いで夕が期日 38り最休表時出すリーで中 初憩し間しが!緒すの思 はをて で 理 し入寒楽こか

的で忘 定時 5はい つつ 分さ ま湯ょ浴くしんさ な汗れとた 期期 す気う時なめなで 冬をな 上り 的で ほみ ° の 間るる時体 に流く が入 なす。 どつ はとゆは調 1 るり ほつ

湧き出た温泉に何も手を加えることなくそのまま浴槽に流すことを「**源泉掛け流し(げんせんかけながし)」** と言います。ちなみに常磐湯本温泉の源泉は58度と大変熱いです。当館の日帰り風呂や宿泊用風呂をご利用の際には、入る前 にお湯の温度を確認し、適温に加水してください。