



SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

信州健康ランド情報

2007
1月号
January

謹賀新年

昨年中はご愛顧のほど誠にありがとうございました。
2007年もお客様にますます愛される健康ランドを目指して
従業員一同努めて参りますので本年も宜しくお願い申し上げます。

★AEDの使い方を体験してみませんか? 社内救命講習のお知らせ。

信州健康ランドでは、AED(自動体外式心臓動脈圧)を使用した救命講習に参加されるお客様を募集しております。
見学のみも大歓迎!! ご希望のお客様は、1Fフロントにてお申し込み下さいませ。1月26日(金) 15:00~21:30~



健康ランド 2007.1~2007.3 イベントインフォメーション

●信州健康ランド・イベント

1/1(月)~3(水)	お正月イベント開催 1日(月) 餅つき・樽振舞い酒 7:00~ ※数量限定 等の演奏 14:00~16:00~ 2日(火) 松本音楽院の みなさんによる ニューイヤーコンサート 14:00~17:00~ 3日(水) 鬼島太鼓 14:00~17:00~
1/7(日)	新春大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
1/14(日)	信州健康ランドの日 無料の「ストレッチ教室」14:00~
1/21(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
1/23(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
1/28(日)	新春子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
2/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
2/11(日)	信州健康ランドの日
2/14(水)	バレンタイン♥イベント
2/18(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
2/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
2/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
3/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
3/11(日)	信州健康ランドの日
3/14(水)	ホワイトデー♥イベント
3/15(木)	シルバーカラオケ大会
3/18(日)	月例カラオケ大会
3/25(日)	子供ビンゴ大会
3/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~

★毎月第2日曜日は「信州健康ランドの日」各種教室を開催!!
★毎月第4火曜日は、無料の「ストレッチ&ヨガ教室」を開催!!

●石和健康ランド・イベント

1/1(月)	お正月 イベント!	もちつき 7:00~ ちぎりもちとあんま湯を無料でお配りいたします 三味線 14:00~/1階大広間 演奏 紅富士太鼓 11:00~/15:00~/1階大広間 演奏
1/2(火)		
1/6(土)	健康ランド子どもの日	お子様のみ入館料半額
1/7(日)	ゲームコーナーイベント	13:00~
1/14(日)	無料ビンゴ大会(3歳以上対象)	15:00~/1階大広間 演奏
1/20(土)	歌謡ショー 峰ゆかり	18:00~/1階大広間 演奏
1/26(金)	風呂の日特別イベント!!(一日限りの特別風呂等)	
1/28(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制)	14:00~
2/3(土)	健康ランド子どもの日	お子様のみ入館料半額
2/4(日)	ゲームコーナーイベント	13:00~
2/11(日)	無料ビンゴ大会(3歳以上対象)	15:00~/1階大広間 演奏
2/14(水)	バレンタインイベント!!(男性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)	
2/17(土)	歌謡ショー 中澤孝次	18:00~/1階大広間 演奏
2/25(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制)	14:00~
2/26(月)	風呂の日特別イベント!!(一日限りの特別風呂等)	
3/3(土)	ひな祭りイベント!!(3歳~小学生までのお子様を対象に素敵なプレゼントをご用意)	
3/4(日)	健康ランド子どもの日	お子様のみ入館料半額
3/11(日)	ゲームコーナーイベント	12:30~
3/14(水)	シルバーカラオケ大会(出場は予約制)	14:00~
3/17(土)	無料ビンゴ大会(3歳以上対象)	15:00~/1階大広間 演奏
3/18(日)	ホワイトデーイベント!!(女性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)	
3/25(日)	歌謡ショー 富士見早苗	18:00~/1階大広間 演奏
3/26(月)	月例カラオケ大会(出場は予約制)	14:00~
3/28(水)	風呂の日特別イベント!!(一日限りの特別風呂等)	

★毎週土曜日 14:00~「無料ヨガ教室」(約70分間・先着20名・予約制)
無料ヨガ教室は、忘新年会期間中(11/15~2/28まで)休講となります。
恐れ入りますがご了承をお願い致します。
★毎月第1土曜日は「健康ランド子どもの日」お子様のみ入館料半額となります。
★毎月26日は「風呂の日イベント」特別なお風呂をご用意!
全て入館料のみでご利用頂けます。
予約制のイベントもございますので恐れ入りますが、お早めフロント又はお電話にて承ります。

●駿河健康ランド・イベント

1/1(月)~8(日)	お正月イベント
1/13(土)	第61回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
1/28(日)	こどもイベントの日「パルーンアート」 15:00~/1階イベント広場
2/3(土)	節分イベント
2/10(土)	第62回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
2/14(水)	バレンタインデー ご入館頂いた男性のお客様にチョコをプレゼント!
2/21(水)	健康ランドの日
3/10(土)	第63回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
3/14(水)	ホワイトデー
3/25(日)	こどもイベントの日

予告なしに、日時、場所等が
変更となる場合がございます。
詳しくは、各健康ランドまで
お問い合わせ下さい。

信州 0263-57-8111

石和 055-263-7111 駿河 0543-69-6111

健康ランド会員特典

サービスポイントによる商品引き換えの内容が変更になりました!!

従来2500ポイントを達成されたお客様へ引換券を発送しておりましたが、お客様の利用スタイルに合わせてそれぞれのポイントに応じた商品を容易に引き換えて頂くことが可能となりました。なお、ポイント引き換えにつきましては、フロントに設置してございます「ポイント交換申込書」をご利用ください。特典内容につきましては下記ようになります。

現在サービスポイント	引換特典内容
300ポイント	平日ご招待券1枚、又は売店商品券1枚(1,000円分)
500ポイント	ランド・ホテル共通利用券1枚、又は売店商品券2枚(2,000円分)
1000ポイント	子供回数券1冊、又は特別ご招待券3枚
2500ポイント	ランド・ホテル共通利用券8枚、又は特別ご宿泊券2枚
5000ポイント	特別ご宿泊券6枚

※サービスポイントとは…飲食等館内におけるご利用代金100円(税別)につき1ポイント加算されるポイントです。

健康ランドクラブにご入会されていないお客様も、
是非この機会にご入会ください。

入会費 年会費 無料

マナーアップにご協力を

・当館では食品衛生上、飲食物のお
持込みを全てご遠慮頂いております。
・入庫をされている方の入館を固くお
断りしております。
このほか、他のお客様に迷惑となる行為をされ
た場合、退館して頂く場合がございます。

皆様のご理解・ご協力をお
願い致します。

信州健康ランド情報

●定期発送
申込受付中!

ランド情報を毎月郵送致します。
ご希望のお客様は、お電話又はフロント迄

12月の

お客さま アンケート&A

Q お風呂のシャワーのお湯が出ず、この時期にはすごく冷
たく悲しかった。清掃の人に聞いたところ、「誰も使わない所
は冷たいので、場所を移ってください。」と教えてくれたが、な
かなか温かい所がなく、何度も場所を変えた。温度調節でき
るようにして欲しい。(横浜市・T様)

A 大変申し訳ございませんでした。温度調節に気をつけて
いくと共に、設備面での使い勝手の向上も含めて今後ともお
客様に満足頂けるよう、調整、改良を進めて参ります。(12日
午前0時~6時まで配管工事を実施し、大変ご迷惑をお掛け致
しましたが、温度は安定するようになりました。)

Q (ツインご利用の方)前回来た時は気がつきませんでした
が、今回、トイレの入口がかなり高くて入りにくく感じました。

A ご意見ありがとうございます。ツインルーム全室に備え
付けの踏み台を手配しております。もうしばらくお待ち下さい。

Q インターネットの無料利用というのは非常に良いが、アダルトサ
イトに長時間使用している者や未成年のゲームの長時間利用、マナー
がなっていない。アダルトサイトについては、係の者が声をかけると記
載してあるが、誰も来ない。無法地帯のようなものだ。他の施設は「未
成年者は使用不可」「30分間無料」など、きちんとルールを作っている。
私もずっと待っていたが、やめる様子もないし、きちんとルールを作
るべき。未成年者はやめさせるべきではないか。インターネットとい
うより、ゲームを利用しているし、有害サイトなどの接続で犯罪など
につながる可能性もある。

A 注意案内を掲示してございますが、より大きく、目に付くものを
作成します。また、スタッフも閲覧ページにつきましては見回り時に
チェックを徹底致します。利用の長いお客様に関しましてはお知らせ
頂ければスタッフよりお声がけをさせて頂きます。

Q 岩盤浴を毎週利用させて頂いております。体調も良く、肌の状態も最
高です。酸欠がうそのようになり、吸い付くような感触になりました。

A ご利用ありがとうございます。女性専用岩盤浴は大変ご好評を頂いて
おり、喜びの声も皆様から頂戴しております。是非、今後ともご利用下さい。

Q 子供と一緒に入れるお風呂が外なのは寒い季節大変困るのですが、
内風呂に一つあれば、と思っております。

A ご不便をお掛けし、大変申し訳ございません。浴室内にお子様と
一緒に入れるお風呂を設置予定です。もうしばらくお待ち下さい。

石和・駿河がもっと身近に!

信州→石和→駿河 3つの健康ランドを結ぶ

平日無料定期バスを運行しております。

ご案内▶年末年始の12月29日(金)~1月7日(日)迄運休とさせていただきます。ご予約、お問い合わせはtel:0263-57-8111まで。



大好評
運行中!

行き	帰り
信州 10:30発 所要時間 1.5時間~2時間	駿河 9:40発 所要時間 2.0時間~2.5時間
石和 13:00発 所要時間 2.0時間~3時間	石和 13:00発 所要時間 1.5時間~2時間
駿河 16:00発着	信州 15:00頃着

オムツが取れておらず、言葉で伝えられないお子様はベビーバスまたは音楽の湯をご利用頂く事になりました。恐れ入りますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

安心・安全 信州健康ランド
[自動体外式心臓動脈圧] AED設置店
緊急の場合速やかに対応できるよう常設しています。

クア・アンド・ホテル信州
信州健康ランド

〒399-0701
長野県塩尻市広丘吉田366-1 Tel:0263-57-8111
http://www.kur-hotel.co.jp

●まだまだご予約承り中!

信州健康ランドの新年会プラン

2月28日(水)迄

522が決め手!
大特典

- その1 ランド入館料通常1,995円が1,050円(税込)に!お子様は525円(税込)
その2 宿泊の場合は通常の宿泊料金より500円(税込)引に!
その3 お酒を飲んでも安心!深夜料金サービス!!
その4 お酒を飲んでも安心!6名様以上なら無料送迎!!(要予約)
その5 宴会料理予約人数に応じて1名様につき1枚入館半額券(有効期限3ヵ月)進呈!!

※特典は4名様以上のご宴会に限らせて頂きます

2階 中国料理 龍王

期間中宴会コースご利用のお客様全員に
日本酒小徳利1本又は烏龍茶グラス1杯をプレゼント!



一番人気 3,150円(税込)

- 季節の前菜
- むき海老のチリソース煮
- 冬大根と豚バラ肉の煮物
- ベトナム風春巻き
- まぐろ衣揚げ酢豚風
- 特選煎茶2種盛り合わせ
- 五目野菜のスープ
- 野沢菜とカチリの炒飯(全8品)

10階 展望 レストラン キャラ

ピンゴ、カラオケなどのイベントに最適!
50名~100名様までご予算に応じて対応できます!!



お好み鍋コース・卓盛宴会
コースもご用意します。

料理3,150円~(税込)

1階 スナック & 焼肉 雅

4名~60名様まで深夜でも宴会可能!!180分の
飲み放題プラン有。宴会場の2次会にもぜひご利用下さい。



一番人気 3,150円(税込)

- 寿司盛り合わせ・刺身盛り合わせ
- イカのオイスターソースあえ
- 揚げ物(若鶏唐揚げ・手羽先揚げ)
- 特製チヂミ揚げ
- 豚肉しゃぶしゃぶサラダ
- 帆立と青菜のマリネ
- 杏仁豆腐(全8品)

宴会場の2次会にもぜひご利用下さい。

営業時間 喫 茶 8:30~14:00(ラストオーダー13:30)
スナック&焼肉 17:00~4:00(ラストオーダー3:30)

1階 和食処 あずさ



本年もよろしく
お願い致します。



●売店からのお知らせ

新春恒例 福袋

平成19年1月1日(月)7:00より
数に限りがございます。
お早めにお買い求め下さい。

- 紳士物福袋(共通利用券2枚付) 5,000円(税込)
- 婦人物福袋(共通利用券2枚付) 5,000円(税込)
- 子供用キャラクター福袋 2,100円(税込)

ゲームコーナー イルカのしっぽ



県内初登場!!

さかなエスデ

料金 10分 525円(税込)
営業 11:00~23:00
1階 中央階段横にて好評営業中!

Relax&Relaxation クレール

(期間限定 特別キャンペーン)
1/9~1/31迄

ベーシックケア(爪の形整、
日皮処理、爪磨き)
+
ハンドマッサージ(15分)
約1時間30分

通常価格3,675円→キャンペーン価格3,150円(税込)
ネイルアート 1本210円~
3Dアート 1本420円~ ご予約のお客様は内線200で承ります。

大好評! 日曜日限定 予約制 宿泊プラン

リラクゼーションと宿泊(朝食付)がセットになった
大変お得なプランです。

ペアプラン 2名様14,700円
(通常1泊朝食付で約20,000円のところ)
チェックアウト...11:00
①ボディケア45分
②足底健康法20分&上半身クイックケア15分
③アカスリ25分&ミニフェイシャル10分
④タイ式リラクゼーション35分

メンズプラン 1名様10,500円
(通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
チェックアウト...15:00
①足底健康法45分&上半身クイックケア20分
②メンズノーマルフェイシャル50分

レディースプラン 1名様10,500円
(通常1泊朝食付で約14,000円のところ)
チェックアウト...15:00
①アカスリ30分&漢方パック20分&ミニフェイシャル10分
②エステ&アロマテラピー50分
③ノーマルフェイシャル(顔から背中まで)50分

●お好きなコースを上記よりお選び下さい。
●いずれも日曜日限定のプランです。(日曜日が連休の場合は、連休最終日、お盆・年末年始は除く)
●クレールスタンプカード除印対象外となります。

女性専用岩盤浴 薬石 乃癒 煌楽

(Ki-ra-ra)

料金 50分 525円(税込) 予約制 10:00~24:00 (最終受付 23:00まで)
岩盤浴受付にてお申し込み下さい。

岩盤浴には一に次のような効果があるとされています。
●疲労回復および腰痛・肩こり・冷え性などの改善
●ダイエットや美肌効果
●免疫力の向上によるアトピー体質改善
●神経痛・リュウマチ等の神経系疾患の緩和
●胃腸痛・胃弱などの消化器系疾患の緩和
●肝臓などの新陳代謝疾患の緩和
●高血圧・低血圧の循環器系疾患の緩和
当施設ではお客様の安全性を考え、専用
除菌剤エアリウムを使用し、清潔・安全な
環境を提供しております。
●専用除菌剤エアリウム
天然植物抽出エキスを成分とし、重金屬は一切含まず、天
然素材を主原料とした薬剤のため、皮膚も高く安全性に
優れています。

1月 イベント風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		酒風呂	ローズマリー	どくだみ		
7	8	9	10	11	12	13
どくだみ	紫根	珈琲	紅花			
14	15	16	17	18	19	20
桃の葉	ワイン	ブルーベア	ローズ			
21	22	23	24	25	26	27
ローズ	しょうが	紅花	どくだみ			
28	29	30	31			
ワイン	青リンゴ					

1月 寝風呂・カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	青リンゴ	紅花	どくだみ	ワイン		
7	8	9	10	11	12	13
ワイン	桃の葉	ローズマリー	ブルーベア			
14	15	16	17	18	19	20
紫根	青リンゴ	紅花	ローズ			
21	22	23	24	25	26	27
どくだみ	ワイン	桃の葉	紫根			
28	29	30	31			
青リンゴ	紅花					

プール風呂 清掃日

男性 11(木)・25(木)
女性 4(木)・18(木)
※午前中~正午までご利用頂けません。

露天風呂 清掃日

男性 月・水・金曜日 午後~
女性 火・木・土曜日 午後~

大浴場 清掃時間

女性風呂 午前3時~4時
男性風呂 午前4時~5時

●その他、衛生管理上、臨時に清掃を行う場
合がございます。ご迷惑をお掛け致しますが、
何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

清潔安全宣言

当館では、湯船から溢れ出る湯をゆっく
り吸い上げて頂くため、徹底した衛生管理の
もと、毎日2時間毎塩素濃度のチェックを
基準に基づき実施しております。又、レジ
オネラ菌、大腸菌に対して専門機関によ
る水質検査を1ヵ月1回行っており、皆
様に清潔安全なお風呂をご提供させて頂
いております。

毎月 第2日曜日は 信州健康ランドの日

1月「ストレッチ&リズムダンス」教室

1月14日(日)午後2:00~
参加費:無料 レッスン:60分 持ち物:くつ下
※浴衣または動きやすい服装でご参加下さい。
ご自宅でもできる手軽なストレッチで
運動不足の解消を目指しましょう。
ストレッチ&ヨガと合わせてぜひご参加下さい。
ご予約、受付、お問い合わせはフロントまたはお電話で!



12月 太極拳教室
の模様

周辺イベント情報

◎松本あめ市 1月6日(土)・7日(日)

場所:松本市街地中心部 問:0263-34-3000
塩伝説に由来した伝統行事で、子供たちによる威勢の良い「だるま売り」の掛
け声は冬の松本の正月明けの風物詩。市内商店街が歩行者天国になり、様々
なイベントが開かれます。

◎国宝松本城 氷彫フェスティバル 1月27日(土)・28日(日)

場所:松本城公園 問:0263-34-8307
国内外からの参加者による氷彫コンクールや作品の展示、氷のジャンボ滑り
台やステージイベントなどで大人から子供まで楽しめる冬の祭典。

毎月第4火曜日は ストレッチ&ヨガ教室

19:00~開催!!
ヨガポーズで身体の毒を出しましょう!!
身体の歪み、ダイエットにも効果あり!!
定員20名様まで受け付けております。



ストレッチ&ヨガ教室の模様

- ★酒→新陳代謝を促進し、肩こり、腰痛の緩和に効果的。
★コーヒー→香りを楽しみながら疲労回復・リラックスできる。
★しょうが→血行を促進し、からだを芯から温める効果がある。