



SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

信州健康ランド情報

2007
3月号
March

平日
限定!

1月15日から新登場!!

インターネット予約 食事付宿泊プラン!

日曜日
限定!

日曜日はさらにお得!!

インターネット予約 朝食付プラン!

ご予約はこちら!! <http://www.kur-hotel.co.jp> ※土曜日、祝前日、繁忙期はご予約いただけません。

プラン	1名様・シングル	2名様・ツイン
平日 1泊2食付	7,800円	15,600円
1泊朝食付	6,500円	13,000円
日曜日 1泊朝食付	6,300円	12,600円

通常の宿泊料金:シングル 6,300円・ツイン 12,600円

1泊2食付プランのご案内

焼肉Snack 雅

(午後3:30 ラストオーダー)

超得焼肉プラン

旨い肉セット(カルビ・ジンギスカン)
野菜盛り、キムチ小鉢、白飯、味噌汁



1F



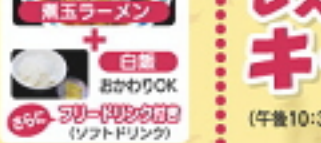
和食処 あずさ

(午後10:30 ラストオーダー)

・まぐろ丼・ねぎトロ丼・北海丼・上天津
・ソースカツ丼・味噌カツ丼・焼肉カツ丼
・養生煮物・地産野菜・親子丼
※Bコースのみ中生ビール付き

2F 中国料理 樹林

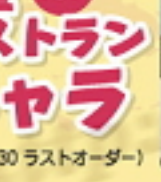
(午後10:00 ラストオーダー)



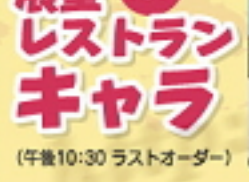
下記3つのメニューより1品



全セット共通



展望 10F



4月1日より健康増進法に基づき、大広間を全面禁煙化させていただきます。何卒ご理解ご協力の程お願い申し上げます。



変更 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!!

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	子供回教券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、又は特別ご招待券2枚
5000ポイント	特別ご招待券6枚

※サービスポイントとは、飲食等室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。

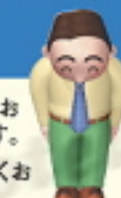
従来2500ポイントを達成されたお客様へ引換券を発送しておりましたが、お客様の利用スタイルに合わせてそれぞれのポイントに合わせた商品券を引換えて頂くことが可能となりました。なお、ポイント引き換えにつきましては、フロントに設置してございます「ポイント交換申込書」をご利用ください。特典内容につきましては左記のようになります。

健康ランドクラブにご入会されてないお客様も、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。
・入居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。



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(自動体外式心臓動器)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。

3月23日(金)
15:00~21:30~

健康ランド 2007.3~2007.5 イベントインフォメーション

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

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 無料の「太極拳教室」
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 14:00~1階大広間
3/18(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
3/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
3/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~
4/1(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
4/8(日)	信州健康ランドの日
4/15(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
4/22(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
4/24(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~
5/1(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
5/8(日)	信州健康ランドの日
5/15(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
5/22(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
5/27(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

※毎週土曜日 14:00~「無料ヨガ教室」(約20分・先着20名・予約制)
※無料ヨガ教室は、信州健康ランド(11/15~2/25まで)休館となります。入れ込みますのでご了承ください。
※毎月第1土曜日は「健康ランド子どもの日」お子様のみの入館料半額となります。
※毎月25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いただけます。予約のイベントもご用意しておりますのでお申し込みはフロント又はお電話にて承ります。

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 ご入館頂いた女性のお客様にお菓子をお渡しをプレゼント!
3/25(日)	こどもイベントの日「紙芝居」 15:00~1階イベント広場
4/1(日)~21(日)	5周年 スピードくじ
4/14(土)	第64回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
4/21(土)~22(日)	5周年 祭り
5/3(日)~5(日)	こどもの日
5/5(土)	お子様ゲーム大会
5/12(土)	第65回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
5/13(日)	母の日
5/27(日)	こどもイベントの日

駿河健康ランド

2月の お客さまアンケート & A

Q 1階トイレに入ったところ、2箇所も紙がありませんでした。今日は混雑していましたが、紙の補充はどれ位の頻度で行っているのでしょうか?
(塩尻市 K・I様)

A 申し訳ございませんでした。紙の補充は30分に1回行っておりますが、お客様がご利用中の時は時間をずらして補充を行っております。また、一つ切れてしまった場合は、レバーを下げて頂きますとストックのトイレットペーパーが落ちてきますので、そのご案内を貼らせて頂きました。今後、忙しい時間帯にはいつも以上に気を配って参ります。

Q 土曜日に玄関左の駐車禁止スペースに車が停まっていた。やっとの思いで駐車場所を探して停めてきた我々としてはとても腹立たしいです。即刻対応して下さい。(伊那市 Y・M様)

A 申し訳ございませんでした。駐車禁止スペースに停めてあるお車につきましてはフロントにてキーをお預かりさせて頂くか、館内放送にてお車のご移動をお願いするよう徹底致します。また、駐車禁止スペースとわかるように改善して参ります。

Q 女性風呂に、少し大きい男の子が入っていて、娘が恥ずかしがって入れませんでした。何歳まで入っていいのかとても疑問です。

A 公衆浴場法により、小学校4年生(10歳)のお子様から男女別々のお風呂にお入り頂いております。ご理解下さい。

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。
※バスの座席及び宿泊は完全予約制
ご予約、お問い合わせはtel:0263-57-8111まで。

行き	帰り
信州 10:30発	駿河 9:40発
石和 13:00発	石和 13:00発
駿河 16:00発	信州 15:00発

信州健康ランド情報

無料 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

安心・安全 信州健康ランド
[自動体外式心臓動器] 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
長野県塩尻市広吉田366-1 Tel:0263-57-8111
<http://www.kur-hotel.co.jp>

3月から樹林の宴会メニューが新しくなりました。

コースは2,600円～5,250円
送別会・歓迎会に是非ご利用下さい!!

お一人様 3,650円のコース

- ①季節のおまかせ前菜
- ②豚肉の衣揚げ黒酢ソース
- ③むきえびのチリソース煮
- ④スナックエンドウとイカの炒め
- ⑤鶏とカシュナッツの春炒め
- ⑥特選煎茶2種盛り合わせ
- ⑦豆腐とナメコのスープ
- ⑧小柱入りチャーハン
- ⑨デザート

宴会特典
入館料金・お一人様1,050円 飲み放題コース・お一人様2,100円
生ビールのコースもあります。
無料送迎・要予約にてお受けいたします
*お刺身等別途ご予約にてお受け致します 大皿4,500円より(7~8名様用)

ご宴会ご案内
ご宴会時間はタッパリ3時間です
飲み放題はスタートより2時間です
会場後のご宴会はセットの都合上1時間程度お時間を頂きます
ご宴会場の終了時間は午後10時までとさせていただきます

4月アサヒビール(株)協賛 スタンプラリー&大抽選会開催!!

3万円旅行券、健康ランド招待券、ビール、焼酎が当たる!
空タダなし!(制限がございます)乞うご期待!!

○スタンプラリー期間
4月1日(日)~4月20日(金)

○大抽選会
4月21日(土)

3月 イベント風呂・カレンダー 3月 寝風呂・カレンダー

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

効能
★みかん風呂→精油成分が毛細血管を広げ、血液の循環がよくなって体を温める作用があるので冷え性の方にもおすすめです。さらに、肌の保湿効果も高まってしっとりスベスベになります。また、みかんの皮に含まれるヘスペリジンという成分はアレルギー性皮膚炎、喘息、じんましんなどのアレルギーに対して非常に有効です。柑橘の爽やかな香りで気分も和らぎます。
★よもぎ風呂→肩こり・疲労回復・冷え性・腰痛・リウマチ・痔・あせも・ひび・あかぎれなど様々な効能があります。

1階和食処 あずさ

サービスクーポン券
馬刺し120円引き

宴会メニューリニューアル!!

ご卒業祝・送別会などにおすすめ

春の祝会席プラン
3,150円コース(9品)~5,250円コース(14品)
納得ボリューム盛込プラン
2,800円コース(7品)~5,250円コース(12品)

おすすめメニュー 信州名物

- ◎寒の鰻
水温が冷たくなると鰻は体内に脂をかえる為この時期最もおいしくなります。
・白焼き 1,600円
・蒲焼き 1,680円
・うな重 1,890円
- ◎桜祭り
信州名物馬刺し(桜肉)を使った料理を10品程開発し、ご提供致します。ご期待下さい。

10階展望レストラン キャラ

おすすめメニュー パスタランチ

980円(税込)

スープ パスタ
サラダ コーヒー
グラタン 全5品



県内初登場!!
さかなエステ
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
「張り改善コース」
コラーゲンジェルたっぷりの保湿シート
バックとオイルマッサージによりしわ、たるみを改善し、張りのあるお肌に
クレンジング→ゴマージュ(お顔の角質取)→
吸引→コラーゲンパック 40分コース
料金 通常¥7,875→¥6,300

売店からのお知らせ
ガンコな角質を
きれいにすっきり
☆炭&銀軽石 ¥1,100
かかとカサカサ即解消
☆かかとサポーター ¥1,050
しっとりなのにさっぱり
☆絹肌小町クリーム ¥1,580
かかと美人にならしましょう
おすすめの商品

女性専用岩盤浴 薬石乃癒 煌楽
料金 50分 525円(税込) 予約制 10:00~24:00(最終受付 23:00まで)
岩盤浴には一般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 ●胃腸・腎臓などの消化器系疾患の緩和
●ダイエット効果 ●肝臓などの新陳代謝疾患の緩和
●免疫力の向上によるアレルギー改善 ●高血圧・低血圧の循環器系疾患の緩和
●神経痛・リウマチ等の神経系疾患の緩和
当施設ではお客様の安全性を考慮、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、重金属を一切含まず、天然素材を主原料とした殺菌剤のため、除菌率も高く安全性に優れています。

大好評! 日曜限定 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&アロマデラビー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。
●いずれも日曜日のみのプランです。(日曜日が休日の場合は、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発行対象外となります。

ゲームコーナー イルカのしっぽ
新台導入!
海シリーズ最新作!
スーパー海物語!
大人気稼動中!

毎月 第2日曜日は 信州健康ランドの日
3月「太極拳」教室
3月11日(日) 14:00~
参加費:無料 レッスン120分
持ち物:運動靴(出来れば底の薄いもの)
・前回大変好評頂いた「太極拳教室」が再登場!!
健康法として注目されている中国拳法をこの機会にぜひ体験してみませんか?
ご予約、受付、お問い合わせはフロントまたはお電話で!

ストレッチ & リズムダンス教室
の模様
ストレッチ&ヨガ教室の模様

周辺イベント情報
◎2007年福寿草まつり 期間中現地本部の問い合わせ先 0263-64-4423(午前10時~午後3時)
松本市四賀地区赤松田(あかんた)福寿草公園で行われます。自生の福寿草(エダウチフクジュソウ)が数十万株咲き誇る日本一の福寿草の大群生地。
3/10(土)午後13時~ 虚空蔵太鼓(太鼓演奏)
3/11(日)1回目午後12時~2回目午後1時~:中学生アイドル「ココロコロ」(歌)
3/17(土)午前10時~「アルプホルンエコー」(ホルン演奏)
3/18(日)午前10時~「松城雅信会」(雅楽の演奏)
3/21午前11時~:降旗あやみ歌謡ショー。駐車場は有料。

毎月第4火曜日は
ストレッチ & ヨガ教室
19:00~開催!!
ヨガポーズで身体をのび延ばそう!!
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