



SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

信州健康ランド情報

2007
4月号
April

平日
限定!

ビジネスマンに大好評!!

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!

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

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

1泊2食付プラン のご案内

全店、仕入れの都合により予告せず一部メニューが変更になる場合がございます。また、季節により器が変わる場合もございます。ご了承下さい。

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



1F 和食処 あずさ

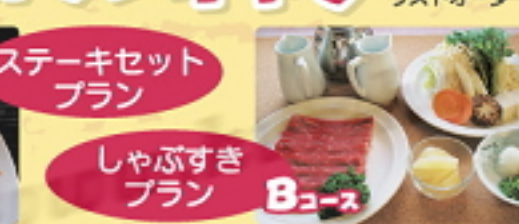
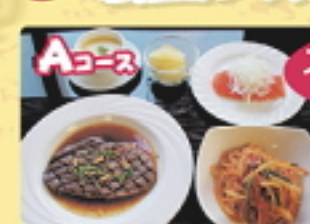
午後10:30
ラストオーダー



選べる丼10種類
・まぐろ・むぎとろ丼
・北海丼・上茶碗
・ソースカツ丼・味噌カツ丼
・煮カツ丼・豚生煮カツ丼
・焼肉丼・鶏肉丼
※Bコースのみ
中生ビール付き

10F 展望レストラン キャラ

午後10:30
ラストオーダー



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ポイント計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居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。

4月27日(金)
15:00~21:30~

健康ランド 2007.4~2007.6 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

信州健康ランド	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 「太極拳教室」 14:00~	
4/15(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間	
4/21(土) アサヒビール主催 大抽選会 15:00~1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~	
5/5(土) こどもの日イベント	6/3(日) 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
5/6(日) 大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間	6/10(日) 信州健康ランドの日 14:00~
5/13(日) 母の日イベント	6/17(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
5/20(日) 月例カラオケ大会 14:00~1階大広間	6/21(木) シルバーカラオケ大会 14:00~1階大広間
5/22(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00~	6/24(日) 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
5/27(日) 子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間	★毎月第2日曜日は「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

★毎月第1土曜日は「健康ランドの日」お子様の入館料半額となります。
★毎月第2日曜日は「健康ランドの日」お子様の入館料半額となります。
★毎月第4火曜日は、無料の「ストレッチ&ヨガ教室」を開催!!

駿河健康ランド	4/1(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) 5周年 祭り	
5/3(土) 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) こどもの日イベント	
6/9(土) 第5回 駿河カラオケグランドチャンピオン大会 14:00~1階大広間	
6/17(日) 父の日	
6/21(木) 健康ランドの日	
6/24(日) こどもの日イベント	

3月の お客さま アンケート

Q 静岡に行く時のコースが今は山ばかりで見るところがない。雄大な富士山を見るのを楽しみにしていたのに残念です。

A 冬場は道路が凍結する為、52号線ルートとさせて頂いております。4月から雪が降る時期までは139号線ルートになり、富士山もよくご覧になれると思います。ご利用をお待ちしております。

Q 自動販売機でバーコードでの購入ができませんでした。わかりやすい説明がほしいです。

A バーコードの使用できる自動販売機には写真入りで購入方法を表示してあります。また、購入方法がわからないお客様がいらっしゃる場合は、従業員が積極的にお声を掛けていくようにしてまいります。

Q 仮眠室での携帯電話の使用は非常に迷惑です。仮眠室では使用しないように、もっと呼びかけてほしい。(岡谷市 K・Y様)

A 仮眠室内での通話や着信の音など、気付いた時にはお声掛けをしてお客様へのマナーアップを呼びかけてまいります。

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

定期発行 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

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

2階中国料理

極楽



春の宴会 2,600円(税込)〜
承り中

10階展望レストラン キャラ

パスタランチ



980円(税込)

スープ サラダ グラタン
 本日のパスタ コーヒー 全5品

1階和食処

あずさ

春の香りサラダ



870円(税込)

超売れすぎ!!当店人気No.1のうな重を
 抜き、オーダーストップ続出!

530円…竹の子姿焼き 390円…山うど酢みそ
 290円…菜の花おひたし 450円…わさびの花おひたし

売店からのお知らせ

包丁切そば6人前 生そば

1,480円(税込)

—桜シリーズ—

桜せんべい 370円(税込)
 桜ほのか 525円(税込)
 桜そばつゆ付 630円(税込)
 桜まんじゅう 1,050円(税込)

春まっさかり!!

○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)



女性専用岩盤浴
薬石乃癒 煌楽

料金 50分 525円 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
 ●ダイエットや美肌効果 ●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・リュ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え、専用設備用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、金属類は一切含まず、天然素材を
 主原料とした薬剤のみ、除菌率も高く安全性に優れています。

ロッカーキーで
 ご利用頂けます

Relax&Relaxation クレール

アカスリキャンペーン

アカスリ30分+カンボorアロエパック20分

50分コース 通常7,350円→**5,880円**

アカスリキャンペーンをされたお客様のみオブ
 ションで、ミニフェイシャルを10分1,050円に
 てご利用頂けます。

エステキャンペーン

お客様のご要望にお応えして!!

40分 通常5,250円→**4,200円**70分 通常8,400円→**6,825円**

ゲームコーナー イルカのしっぽ

新台導入!!
美空ひばり



TVでも紹介された話題沸騰!!
 新感覚の癒やしをぜひ体感してください!!

さかなエスデ

料金 10分 525円(税込)
 営業 11:00~23:00



ロッカーキーで
 ご利用頂けます

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メンズノーナルフェイシャル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ノーナルフェイシャル(顔から背中まで)50分

●お好きなコースを上記よりお選びください。
 ●いずれも日曜日のみのプランです。(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印刷対象外となります。



©DAITO GIKEN, INC.

周辺イベント情報

◎松本観光桜まつり

松本市内、安曇野を一望できる城山公園を中心に開催します。
 【問い合わせ先】松本商工会議所 0263-32-5355

◎上高地開山祭 4月27日(金)

アルプホルンの高らかなファンファーレで上高地の春を告げ、山の
 安全を祈願する神事に続き、安曇野踊りや獅子舞など奉納します。
 祭後は梓川のほとりで野外パーティーを行います。

【問い合わせ先】松本市アルプス観光協会 0263-94-2221

◎カタクリ祭

カタクリの花の開花にあわせ行われる山野草のお祭り。専用の遊歩
 道も整備され、車イス等での鑑賞もできる。

【問い合わせ先】波田町役場地域づくり課 0263-92-3001

4月 イベント風呂・カレンダー 4月 寝風呂・カレンダー

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

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

プール風呂 清掃日

男性 5(木)・19(木)

女性 12(木)・26(木)

※午前中~正午までご利用頂けます。

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
 染み込んで頂くため、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**

大好評につき今月も信州健康ランドの日!!

「太極拳」教室

4月8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)
 大変好評頂いた「太極拳教室」が2ヵ月連続の登場!!
 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!



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

効
能

★お茶→カテキンによる殺菌作用により肌荒れを防ぎ、改善する効果があります。
 皮膚の脂分や汚れを落とす効果があり、あせもが治ると言われています。
 ★こんぶ→リウマチ、神経痛の緩和。とろりとしたお湯で美肌効果も期待できます。