



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2007
5月号
May

6月4日(月)は改装工事のため、**休館**とさせていただきます。
それとともない、6月3日(日)にご宿泊のお客様のチェックアウトは朝8:00となります。
6月5日(火) AM10:00よりリニューアルオープンとなります。
なお、6月4日(月)の3事業所送迎バスは運休となります。

インターネット予約で宿泊がお得に!!

ビジネスマンに大好評!!

平日限定! 食事付宿泊プラン!

日曜日はさらにお得!!

日曜日限定! 朝食付宿泊プラン!

プラン	1名様・シングル(税込)	2名様・ツイン(税込)
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 <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。

ボリューム満点! 1泊2食付プランのご案内

全館、仕入れの都合により
予告せざるメニューが変更になる場合がございます。
また、季節により盛替わりする場合がございます。ご了承下さい。

1F 和食処 あずさ

午後10:00 ラストオーダー



ミニ会席プラン
お好きな丼プラン
選べる丼10種類
※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
麻婆豆腐 鶏ささぎチリソース 豚肉(ホイコーロー)
全館共通
赤玉ラーメン 白飯 おかわりOK (ソフトドリンク)

10F 展望レストラン キャラ

午後10:30 ラストオーダー



ステーキセットプラン
しゃぶすきプラン

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!!

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のとおりとなります。

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、**入会費 年会費 無料** 是非この機会にご入会ください。

4月1日より健康増進法に基づき、
大広間が全面禁煙化となりました。
何卒ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

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。
・入墨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。

社内救命講習のお知らせ

5月25日(金) 15:00~21:30~

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。



健康ランド

2007.5~2007.7
EVENT INFORMATION

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。

信州健康ランド ☎0263-57-8111

5/5(土)	こどもの日イベント
5/6(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間 母の日イベント
5/13(日)	信州健康ランドの日 14:00~ ストレッチ&リズム体操教室
5/20(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
5/22(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」18:00~
5/27(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
6/3(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
6/4(月)	休館
6/5(火)	リニューアルオープン
6/12(火)	信州健康ランドの日 11:00~ ママと一緒に赤ちゃん体操
6/17(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間 シルバーカラオケ大会 14:00~1階大広間
6/21(木)	父の日イベント
6/24(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
6/26(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」18:00~
7/1(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
7/8(日)	信州健康ランドの日 14:00~
7/15(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
7/22(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
7/24(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」18:00~
★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 ☎055-263-7111

5/5(土)	健康ランド子どもの日 お子様の入館料半額
5/6(日)	こどもの日イベント(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)
5/13(日)	ゲームコーナーイベント 13:00~ 無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽 歌謡ショー 即決つかみ 19:00~1階大広間 楽楽 母の日イベント(女性のお客様に素敵なプレゼントをご用意)
5/20(日)	プールで宝探し(3歳~小学生のお子様対象) 15:00~1階大広間
5/26(土)	嵐の日特別イベント(一日限りの特別風呂等)
5/27(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
6/2(土)	健康ランド子どもの日 お子様の入館料半額
6/3(日)	ゲームコーナーイベント 12:30~ シルバーカラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
6/10(日)	無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽 プールで宝探し(3歳~小学生のお子様対象) 15:00~1階大広間
6/17(日)	歌謡ショー 米山むつ美 19:00~1階大広間 楽楽 父の日イベント(男性のお客様に素敵なプレゼントをご用意)
6/24(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
6/26(火)	嵐の日特別イベント(一日限りの特別風呂等)
7/1(日)	ゲームコーナーイベント 13:00~
7/7(土)	健康ランド子どもの日 お子様の入館料半額
7/8(日)	無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽
7/15(日)	プールで宝探し(3歳~小学生のお子様対象) 15:00~1階大広間
7/21(土)	歌謡ショー 中澤孝次 19:00~1階大広間 楽楽
7/22(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~
7/26(火)	嵐の日特別イベント(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・先着20名・予約制)
★毎月第1土曜日は「健康ランド子どもの日」お子様の入館料半額となります。
★毎月26日は「嵐の日イベント」特別な風呂をご用意!
全て入館料のみでご利用いただけます。予約制のイベントもこの日限りで終了いたします。お早めにお申し込みください。

駿河健康ランド ☎0543-69-6111

5/3(火)~5(土)	こどもの日(ご入館された小学生までのお子様にお菓子をご用意!!)
5/5(土)	こどもゲーム大会
5/12(土)	第5回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
5/13(日)	母の日(女性のご入館のお客様に素敵なプレゼント!!)
5/27(日)	こどもイベントの日「宝あてゲーム」15:00~1階 イベント広場
6/9(土)	第5回 駿河カラオケグランチャンピオン大会 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)	こどもイベントの日
7/1(日)~8(日)	七夕
7/14(土)	第5回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
7/21(土)~22(日)	夏祭り

4月の お客さまアンケート Q&A

- Q** 男性風呂にも岩盤浴があると良い。
A スペース上の問題がございますので現状でご理解下さい。男性浴室のいやしサウナに足用岩盤浴(無料)がございますので、是非ご利用下さい。
- Q** 岩盤浴内の音楽、もっと工夫して流してほしいです。ヒーリングミュージックなどを流してほしいです。
A 館内と切り離して、岩盤浴専用の音楽を流せる工事を実施致しました。ごゆっくりお過ごしください。

- Q** 身障者用の駐車場の管理をしっかりして下さい。車と車の間に置く常識のない人がいて、大変迷惑です。
A 申し訳ございませんでした。身障者用のスペースをすぐわかるように、黄色で塗りました。また、そのような車を発見した場合には速やかに館内放送等でお呼び出しをさせていただきます。
- Q** ATMを設置してほしいです。先日来た時も持ち合わせが足りず、カードで支払いました。一台でもあると便利だと思います。
A 銀行に確認致しましたが、立地、距離、売上金等の問題で設置が難しいとのことでした。クレジット・デビットカードでのご利用ができますので、現状でご理解・ご協力をお願いいたします。

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。
5/3(木)~5/7(月)は運休となります。

行き	帰り
信州 10:30発 石和 13:00発 駿河 16:00発	駿河 9:40発 石和 13:00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信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 長野県塩尻市広吉田366-1 Tel:0263-57-8111
<http://www.kur-hotel.co.jp>

EAT

2階中国料理 龍井茶

早い冷やし麺キャンペーン

期間5/7~5/31迄



樹林自店で期間中セール対象商品が
キャンペーン価格のご提供となります。

冷やし中華 720円(税込) ジャンボ冷やし中華 1,050円(税込)
冷やし蕎麦樹林風 830円(税込) ゴマつけ麺 750円(税込)

1階和食処 あずさ

当店ご利用のお客様全員に
日帰り旅行が当たる抽選会を
開催致しております。
ぜひご応募下さい。
行き先は三河路or京都or下呂温泉
のいずれか

10階展望レストラン キャラ



好評のため
5月も続行!!

一日限定10人前
期間5/7~5/31まで

※期間中、一部内容を変更する場合があります。
詳しくは、ホール係におたずね下さい。

○今週の丼もの
○本日の煮物小鉢
○黒豆
○味噌汁
○コーヒー又は紅茶
980円(税込)

春の香りサラダ



不動の人気!!
ご注文数ダントツの1位
ぜひどうぞ

870円(税込)

HEALTH

Relax&Relaxation クレール

ハワイアン・ロミロミ

ロミロミ 大好評につきキャンペーン続行!!

70分 通常8,400円→6,825円

40分 通常5,250円→4,200円

目元の保湿&美白コース

気になる目元のシワ、たるみ、乾燥対策+美白パック

45分 通常5,775円→4,725円

売店からのお知らせ

季節のかわりめ この時期 おすすめ!

うるおい小町

(ウォーターリングジェル)

「紫外線や乾燥」からお肌を守り
アンチエイジング成分たっぷりの欲張り化粧品です。
是非お試しください!!

女性専用岩盤浴 薬石乃癒 煌楽

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トピー体質改善
●神経痛・リウマチ等の神経系疾患の緩和
●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。
天然岩盤浴のエネルギーを体分とし、現金を一切お預けせず、天然岩盤浴を
ご利用の際は必ずお申し込みください。お申し込みは、お電話またはお越しください。

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、連休翌日、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。



内容量80g入り ¥2,900 内容量130g入り ¥3,900 内容量250g入り ¥6,000

TVでも紹介された話題沸騰!! 新感覚の癒やしをぜひ体験して下さい!! 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!



ロッカーキーで
ご利用頂けます

5月 イベント風呂・カレンダー

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

5月 寝風呂・カレンダー

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

プール風呂 清掃日

男性 2(水)・17(木)・31(木)

女性 10(木)・24(木)

※午前中~午後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に流して頂くため、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。

効 ★コーヒー→香りを楽しみながら疲労回復、リラックスできます。
能 ★バラ→リラックス効果があり、乾燥肌、敏感肌、炎症のある肌に潤いを与えます。

毎月 第2日曜日は 信州健康ランドの日

今月の信州健康ランドの日は!!

ストレッチ&リズム体操教室

5月13日(日) 14:00~

参加費:無料 レッスン60分 持ち物:靴下
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!

毎月第4火曜日は

ストレッチ&ヨガ教室

18:00~開催!!

時間が変更となりました。

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

グー・イルカのしっぽ

シャッター液第2弾!!今までにない二種類のビッグボーナスを搭載したA400タイプ。青7が揃ったら...激熱!!?魅力的なキャラクター、コミカルな演出、ビック中のキャラ選択可能など、あの名機「吉宗」を受け継いだ正統派後継機!

新台導入!!

俺の歴史... まーページ 番長

周辺イベント情報

5月13日(日) みずウオーク2007安曇野大会

梓水苑周辺 穂ヶ岳を源流とする梓川の清流沿いを北アルプスを眺めながら巡るウオーキング大会。子供からお年寄りまで参加できます。
問い合わせ みずウオーク2007実行委員会 0263-47-7777

5月20日(日) 第25回女工さん達をしのんで野麦峠まつり

野麦峠 新緑の木立の中、女工達の乙女達と旧野麦街道を歩く記念山行。
そば、おやきが体をあたためてくれます。
問い合わせ ながわ観光協会 0263-79-2125