



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2007
7月号
July

夏祭り

8/4(土)・5(日) 開催!

綿菓子・ヨーヨーなどの各種無料屋台。
イベントも盛りだくさん!!
今年も来たる!! ジョッキーズ!!!



お子様イベント セタイイベント開催

7/1日~7/7日 願いを短冊に書こう!!

4月1日より健康増進法に基づき、
大広間が全面禁煙化になりました。
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

7月27日(金) 15:00~

信州健康ランドでは、AED(自動体外式除細動器)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。
※都合により変更になる場合がございます。



健康ランド

2007.7~2007.9
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

7/1(日)~7(土)	セタイイベント
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~ 「管理栄養士による講話 メタボリックシンドロームを防ぐ食事法」
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」 18:30~

8/4(土)・5(日)	夏祭り
8/5(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
8/12(日)	信州健康ランドの日 14:00~
8/19(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
8/26(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
8/28(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 18:30~
9/2(日)	大人ビンゴ大会 14:00~1階大広間
9/9(日)	信州健康ランドの日 14:00~
9/16(日)	月例カラオケ大会 14:00~1階大広間
9/23(日)	子供ビンゴ大会 14:00~1階大広間
9/25(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 18:30~

★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

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 お子様のみ入館料半額
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~/湯遊館
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(水)	風呂の日特別イベント! (一日限りの特別風呂「どくだみ」)
8/3(金)~5(日)	夏祭り!
8/4(土)	健康ランド子どもの日 お子様のみ入館料半額
8/5(日)	ゲームコーナーイベント 13:00~
8/19(日)	歌謡ショー 御勅使かつ美 19:00~1階大広間 楽楽
8/26(日)	風呂の日特別イベント! (一日限りの特別風呂「レモン」)
9/1(土)	健康ランド子どもの日 お子様のみ入館料半額
9/2(日)	ゲームコーナーイベント 12:30~
9/9(日)	無料ビンゴ大会 15:00~1階大広間 楽楽
9/16(日)	歌謡ショー 中澤孝次 19:00~1階大広間 楽楽
9/23(日)	月例カラオケ大会(出場は予約制) 14:00~

★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。
★毎月第2日曜日は「風呂の日」特別風呂を開催!!
★毎月第4火曜日は「ストレッチ&ヨガ教室」を開催!!

駿河健康ランド ☎054-369-6111

7/1(日)~8(日)	七夕フロント横らんせん階段が七夕色に!!みんなで素敵な夏をしよう。
7/14(日)	第66回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
7/28(土)・29(日)	5周年 第4弾 夏祭り
8/4(土)	第67回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
8/21(火)	健康ランドの日「ヨガ教室」 15:00~3階特設会場
8/26(日)	こどもイベントの日「じゃんけん大会」 15:00~
9/8(土)	第68回 カラオケ大会 14:00~1階大広間
9/17(日)	敬老の日
9/23(日)	こどもイベントの日
9/25(火)	お月見

お知らせ 6月4日の改装で ココが新しくなりました!!

★親子風呂を設置いたしました。
★1階に **全て** 無料インターネットコーナー・マッサージ機・コミックコーナーが移動しました。



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。
8/13(月)~8/16(木)は運休となります。



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

衛生管理上、オムツをされている方のご入浴は、ご遠慮頂きます。乳幼児は浴室内に、専用の浴槽を設置致しましたので、そちらをご利用下さい。

安心・安全 信州健康ランド
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>

EAT

1階和食処 あずさ

あゆ塩焼き

あゆのおいしい
季節になって参りました

550円(税込)



ゴーヤチャンプルー

滋養強壮、疲労回復だけじゃない!
ゴーヤのビタミンCはレモンの3倍!!
美容にも効果大!!

700円(税込)



ゴーヤチャンプルー 700円(税込)

信州馬刺し 920円(税込)

あゆ塩焼き 550円(税込)

10階展望レストラン キャラ

パスタランチ

スープ パスタ
サラダ コーヒー
グラタン (全5品)

980円(税込)



2階中国料理 樹林

7月より大広間・自店共 メニューが新しくなります

新商品

牛肉みそ炒め・えびわんたん・おつまみ焼うどん・スタミナ黒らーめん・
温・つけめん・おつまみ焼豚・麺類はトッピングが充実しました。
飯類・カレー風味炒飯・ランチメニューにカレイの中華あんランチ、
飲茶にゴマ団子が登場しました。
各種スープが注文
しやすい量と値段
になりました。



おすすめメニュー

えびわんたん良味ソース.....480円
おつまみチャーシュー.....480円
おつまみ中華焼うどん.....750円
スタミナ黒らーめん.....800円
温・つけめん.....750円

是非2階樹林にお立ち寄り下さい。
スタッフ一同お客様のご来店をお待ち申し上げております。

売店からのお知らせ

味噌煎餅専門店、信州有喜堂の

手作り煎餅が
売店でお買い上げ
いただけます。

味噌とザラメが味のアクセント
一度食べたらクセになる味
是非おためし下さい。

煎餅ランキング
1位 ねぎ味噌 4位 辛味噌
2位 くるみ味噌 5位 みそえび
3位 ザラメ味噌 6位 えび辛味噌



HEALTH

Relax&Relaxation クレール 毛穴ひきしめ キャンペーン

暑くなるこの時期、毛穴の開きは気になりませんか?
オールハンドトリートメントの癒しのエステを
この機会に是非お試し下さい!!
クレンジング+ゴマージュ+オイルマッサージ+吸引
+冷たいローションパック+目元コットンパック
通常価格 5,250円
20%OFF → 40分 4,200円(税込)

女性専用岩盤浴 (ki-ro-to) 薬石乃癒 煌楽

料 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・胃弱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慮、専用除菌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。
天然岩盤浴用エアリウムを成分とし、無添加・無防腐剤を一切含まず、天然素材を
主原料とした使用のため、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

ENJOY

ゲームコーナー イルカのしっぽ

世界は少年の手に託された。
多彩なキャラクターと
パワフルな映像に彩られた
アニメ史上に残る名作が
今新たな形で
再起動する...

新台導入!!!



大好評!! 日曜限定 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。
ベアプラン 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メンズノーモルフェイシャル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ノーモルフェイシャル(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)●フレールスタンプカード印刷対象外となります。

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下さい!!

さかなエスエス
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!
NEWアエス
500匹登場!!
さかなが新しくなりました

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、飲食等利用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 無料
年会費 無料

7月イベント風呂・カレンダー 7月寝風呂・カレンダー

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

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

プール風呂 清掃日

男性 12(木)・26(木)
女性 5(木)・19(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
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。

信州健康ランドの日

今月の信州健康ランドの日は!!

「メタボリックシンドロームを防ぐ食事法」

7月8日(日) 14:00〜
参加費:無料 60分

メタボリックシンドロームは、
内臓脂肪肥満型により、
さまざまな生活習慣病を
引き起こされやすくなった
状態をいいます。
食生活で改善してみれば
いかがでしょうか?

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

18:30〜開催!!
時間が変更と
なりました。 無料

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。



周辺イベント情報

ネイチャリングフェスタ2007

7月14日(土)・15日(日)
女鳥羽川河川敷での野外体験イベント。

第20回国宝松本城全国太鼓まつり

7月28日(土)・29日(日)
国宝松本城を背景に日本の伝統芸能「太鼓」の音が
アルプスに響き渡る。

効能 ★とうがらし...体の芯から温まり、湯冷めしにくい。発汗作用により、たまってしまった
老廃物が流れ出てお肌がスベスベになる。
★お茶...カテキンによる殺菌作用により肌荒れを防ぎ、改善します。また皮膚の脂分や
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。