



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2007
10月号
October

お化けが
いっぱいいるよ~



10/27(土)・28(日)

ハロウィンイベント開催!!

HALLOWEEN

お子様全員にお菓子をプレゼントします。

お知らせ

洗い場にベビー用の全身シャンプーを
設置しましたのでぜひご利用下さいませ。



9月の皆さまアンケートQ&A

Q 宿泊金額に700円~1,000円プラスし、食事込みのセットプランを是非作ってほしいです。(下諏訪町 S・S様)

A インターネット限定で、平日又は日曜日限定の食事付プランをご用意がございませう。また、日曜日の夜限定で朝食やリラクゼーションがセットになった宿泊プランもご用意しておりますので、是非ご利用下さい。

Q 客室のトイレにタオルを掛けてくれたら良いと思います。部屋に入り、すぐトイレに入ったら拭きがないので困りました。(愛知県 Y・A様)

A ご不便をお掛けし、申し訳ございませんでした。全客室に手拭き用のタオルを設置致しました。ご利用下さいませ。

Q 女性用のトイレの中に、小物を置くスペースを作っていただきたいです。

A ご意見ありがとうございます。館内全ての女性用トイレに小物置きを設置致しました。どうぞご利用下さい。

Q 平日に来たら子供の半額券は土日しか配らないとのことでした。ぜひ平日にも配って頂きたいと思ひます。(松本市 I・S様)

A 8/28より、平日でもお子様半額券をお配りしております。皆様のお越しをお待ち申し上げております。

Q 姉妹で利用しましたが二人とも糖尿病ですので、できれば少量のハーフメニューがあると助かります。本日も大部分残してしまい、お店の方に申し訳なく思ひました。(東京都 H・S様)

A 各店舗ともハーフメニューをご用意しております。メニューにも表示してございますが、わかりにくい場合はお気軽にスタッフまでお申し付け下さい。

Q フロントや浴室の入口に入浴モデルコースを表示または配布されてはいかがでしょうか。(岡谷市 O・K様)

A ご意見ありがとうございます。フロントと浴室渡しカウンターに表示致しました。お渡し用もご用意しておりますのでお申し付け下さい。

健康ランド

2007.10~2007.12
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

10/7(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
10/14(日)	信州健康ランドの日 「簡単エアロビクス教室」 14:00~
10/21(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
10/28(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
10/30(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
11/4(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
11/11(日)	信州健康ランドの日 14:00~
11/18(日)	月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
11/25(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
11/27(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~
12/2(日)	大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
12/9(日)	信州健康ランドの日 14:00~
12/16(日)	カラオケ大会 14:00~/1階大広間
12/20(水)	シルバーカラオケ大会
12/23(日)	子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
12/25(火)	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」19:00~

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。
※バスの車庫及び乗降は完全予約制
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 石和 11:00発 駿河 11:30発	駿河 9:40発 石和 10:10発 信州 10:40発
石和 13:00発 駿河 13:30発 信州 14:00発	信州 15:00発 石和 15:30発 駿河 16:00発

信州健康ランドの日

今月の信州健康ランドの日は!!

『簡単エアロビクス教室』

10月14日(日)午後14:00~ 参加費:無料 60分

浴衣または動きやすい服装でお越し下さい。
10月は簡単エアロビクス教室を開催!!
お子様からご年配の方までどなたでも気軽にご参加頂けます。
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

今月は
10月23日(火)
19:00~

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。 **無料**



石和健康ランド ☎055-263-7111

10/7(日) ゲームコーナーイベント 13:00~
10/14(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽

石和健康ランド 休館日のお知らせ

平成19年10月15日(月)~11月28日(水)まで
改装工事の為、休館とさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致します。

※10月14日(日)の宿泊のお客様は翌日16日(月)のチェックアウトがAM10:00となります。

11月29日(木) AM10:00
リニューアルオープン!!

★毎週土曜日 14:00~ 「無料ヨガ教室」(約70分間・先着20名・予約制)
★毎月28日は「風呂の日イベント」特別なお風呂をご用意!!
全て入浴料のみでご利用いただけます。詳細はイベントのご案内をご覧ください。お申し込みはフロントまでお願いいたします。

3事業所送迎バスは通常どおり運行致します。

駿河健康ランド ☎054-369-6111

10/13(土)	第69回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
10/17(水)	5周年第6弾 ビッグバザー 14:00~/3階特設会場
10/22(日)	健康ランドの日「タオルストレッチ」 15:00~/3階特設会場
10/27(土)・28(日)	ハロウィン ご入館のお子様にお菓子をプレゼント!!
11/10(土)	第70回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
11/25(日)	こどもイベントの日「紙しばい」15:00~/1階イベント広場
11/28(水)	いい風呂の日
12/8(土)	第71回 カラオケ大会 14:00~/1階大広間
12/21(火)	健康ランドの日
12/23(木)~25(土)	クリスマス

信州健康ランド情報

定期券
定期券
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
AED設置店
緊急の連絡先や対応できるよう設置しています。

クア・アンド・ホテル信州
信州健康ランド

〒399-0701
長野県諏訪市広丘吉田368-1 Tel:0263-57-8111
http://www.kur-hotel.co.jp

売 店

「新そば」!!

今年も美味しい新そばができました。
国内産そば粉を使用



期間限定 つゆ付き 3人前 **735円**

1 階 和食処 **あずさ**

海から山から
秋の味覚満載
宴会も好調!!

大人気!! **あずさ自慢の鍋**
料理がスタート!!

おすすめ **焼きまつたけ 2,160円**
メニュー 土瓶蒸し 1,340円
(価格が変わることがございます。)

他、伊勢海老、新鮮秋刀魚料理、信州きのこ料理など

10月 イベント風呂・カレンダー 10月 寝風呂・カレンダー

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

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

- 効 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。
 - ★ コーヒー………香りを楽しみながら疲労回復、リラックス出来ます。

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**

スマイルセット
大人用に少ない分量設定で召し上がって頂けるお子様ラーメンの大人バージョン品です

盛岡冷麺
当店独自の冷麺スープで人気の盛岡冷麺を提供できます。ステンレス製器でより冷たくさわやかな味をお楽しみいただけます。スープまで全て飲み干してください。

10月は夏の疲れを吹き飛ばすスタミナメニューをご堪能下さい。スタッフ一同心よりお客様のご来店をお待ち申し上げております。

9月より大広間・自店にて新商品を販売いたします



700円
740円

ブルー風呂 清掃日

男性 毎週金曜日
女性 毎週火曜日
※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楽しんでも頂くため、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。

Relax&Relaxation
クレール

ボディケア・スタンプラリーを開催中です。10/31日迄

期間中ボディケア60分、80分コースをされてスタンプ6ヶお貯め頂いたお客様に抽選で15名様にボディケア無料券が当たります。

60分コース **スタンプ1ヶ**
80分コース **スタンプ2ヶ**
この機会に是非お越し下さいませ。



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

●お好きなコースを上記よりおひとつお選び下さい。●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捺印対象外となります。

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

ますます大好評 **女性専用岩盤浴 薬石乃癒 煌楽**

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 ●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え、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。
天然植物抽出エキスを成分とし、重金属は一切含まず、天然素材を主原料とした液剤のため、除菌率も高く安全性に優れています。

専用除菌用エアリウム

TVでも紹介され話題沸騰!!新感覚の癒やしをぜひ体感してください!!

さかなエステ

料金 **10分 525円**
営業 **11:00〜23:00**

1階 中央階段横にて好評営業中!!
NEWフェイス500匹登場!!
さかなが新しくなりました

ゲームコーナー
イルカのしっぽ



パチンコ「エヴァンゲリオン奇跡の価値は」好評につき増台!!
そしてあの懐かしの名機種パチスロ「大花火」導入致しました!

社内救命講習のお知らせ

10月26日(金) 15:00〜/21:30〜

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。



周辺イベント情報

第4回信州・松本 そば祭り

全国の味自慢のそば処が国宝松本城に大集合。そばの本場で味くらべをお楽しみください。【お問い合わせ】第4回「信州・松本そば祭り」実行委員会 Tel.0263-33-8002

第19回国宝松本城 古式砲術演武大会

松本城鉄砲隊等の古式砲術演武を実施。
出陣隊:愛知県古銃研究会鉄砲隊、松本城鉄砲隊、駿府古式砲術研究会「駿府鉄砲隊」

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。

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送付しておりましたが、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ようになります。

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一般食卓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。

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。

皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

