



信州健康ランド情報

SHINSYU KENKO LAND INFORMATION

2008
8月号
August

2008 信州健康ランド

夏祭り



屋台 たこ焼き スイカ もろこし 縁日 バターゴルフ スーパーボール ずくい などなど

※お一人につき1つまでとさせていただきます。

イベント

9日(土) バザー 11:00～ *商品がなくなり次第終了となります。
鬼島太鼓 15:00～ 18:00～
宮川真史歌謡ショー 16:00～ 19:00～
10日(日) キリンジョッキーズイベント 16:00～ 19:00～
歌謡ショー 15:00～ 18:00～

屋台や、縁日など、お子様から大人の方まで楽しめます。

Event Information

2008.8~10

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

8/3(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	8/10(日) 信州健康ランドの日 14:00～
8/9(土) 子供イベント(クイズ冒険王)	8/13(水) 無料のフラダンス教室 19:00～
8/9(土)~10(日) 夏祭り	8/17(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
8/24(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	8/26(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～
9/7(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	9/10(水) 無料のフラダンス教室 19:00～
9/10(水) 無料のフラダンス教室 19:00～	9/13(土) 子供イベント(クイズ冒険王)
9/13(土) 子供イベント(クイズ冒険王)	9/14(日) 信州健康ランドの日 14:00～
9/14(日) 信州健康ランドの日 14:00～	9/18(木) シルバーカラオケ大会 14:00~/1階大広間
9/18(木) シルバーカラオケ大会 14:00~/1階大広間	9/21(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
9/21(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間	9/23(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～
9/23(火) 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 19:00～	9/28(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
9/28(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	10/5(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
10/5(日) 大人ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	10/8(水) 無料のフラダンス教室 19:00～
10/8(水) 無料のフラダンス教室 19:00～	10/11(土) 子供イベント(クイズ冒険王)
10/11(土) 子供イベント(クイズ冒険王)	10/12(日) 信州健康ランドの日 14:00～
10/12(日) 信州健康ランドの日 14:00～	10/19(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間
10/19(日) 月例カラオケ大会 14:00~/1階大広間	10/26(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間
10/26(日) 子供ビンゴ大会 14:00~/1階大広間	10/28(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!!

塩尻駅無料送迎バス時刻表

毎日	ランド発	村井駅発	塩尻駅着	塩尻駅発	村井駅発	ランド着
8	8:30	8:35	8:50	9	9:00	9:15
9	9:30	9:35	9:50	10	10:00	10:15
10				11		
11				12		
14				14		
15	15:30	15:35	15:50	16	16:00	16:15
16	16:30	16:35	16:50	17	17:00	17:15
17	17:30	17:35	17:50	18	18:00	18:15

※平成20年2月より時刻表を改定いたしました。 ※交通状況により予定時間が前後する場合がございます。

石和・駿河がもっと身近に! 大好評! 土日も運行中!

行き	帰り
信州 10:30発 ↓ 1.5時間～2時間 石和 13:00発 ↓ 2.5時間～3時間 駿河 16:00頃着	駿河 9:40発 ↓ 2.5時間～3時間 石和 13:00発 ↓ 1.5時間～2時間 信州 15:00頃着

信州⇄石和⇄駿河 3つの健康ランドを結ぶ 無料定期バスを運行しております。 予約、お問い合わせは tel:0263-57-8111まで。

8月13日(水)～16日(土)まで、運休とさせていただきます。

安心・安全 信州健康ランド
[自動体外式除細動器] 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

石和健康ランド ☎055-263-7111

8/2(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額	9/6(土) 石和健康ランド 子どもの日 お子様のみ入館料半額
8/2(土)~3(日) 夏祭り!!	9/7(日) ゲームコーナーイベント 13:00～
8/10(日) ゲームコーナーイベント 13:00～	9/14(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽
8/17(日) 無料ビンゴ大会 15:00~/1階大広間 楽楽	9/21(日) プールで宝つり 15:00~/湯遊館3歳～小学生のお子様対象
8/24(日) 月例カラオケ大会 14:00～(出場は予約制)	9/26(金) 風呂の日 (1日限りの特別風呂!)
8/26(火) 風呂の日 (1日限りの特別風呂!)	9/28(日) 月例カラオケ大会 14:00～(出場は予約制)
8/31(日) プールで宝つり 15:00~/湯遊館3歳～小学生のお子様対象	

★毎週水曜日19:30～土曜日 14:00～「無料ホットヨガ教室」(先着15名様・予約制)
★毎月26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。予約制のイベントもございますのでお申し込みは、お早めにご予約ください。

駿河健康ランド ☎054-369-6111

8/9(土) 第78回 カラオケ大会 14:00~/12階イベント会場	9/13(土) 第79回 カラオケ大会
8/21(木) 健康ランドの日「アロマフットセラピー」	9/15(月) 敬老の日
8/24(日) こどもイベント「館内冒険スタンプラリー」	9/28(日) こどもイベント
9/11(土) 第80回 カラオケ大会	10/11(土) 第80回 カラオケ大会
10/21(火) 健康ランドの日	10/26(日) こどもイベント
10/31(金) ハロウィンイベント	

月例カラオケ大会

出場者募集!! 月例カラオケ大会は 8月17日(日) 皆様のご参加をお待ちしております。 お申し込み・お問い合わせは、お電話またはフロントまで。

社内救命講習のお知らせ

8月29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。



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。

1階和食処 あずさ

滋養増強スタミナ全開!!

夏メニュー発進。



- うな重……1,890円
- ゴーヤチャンプルー…720円

他 夏限定メニュー盛り沢山

フレッシュパーラー 8月限定メニュー

- 夏野菜カレー
- 夏の涼風パスタ
- トロピカルパフェ
- 白熊 夏バージョン



ゲームコーナー イルカのしっぽ 新台導入!!

新世紀エヴァンゲリオン〜まごころを、君に〜
絶大な人気を誇るアニメ「新世紀エヴァンゲリオン」のタイアップパチスロ「新世紀エヴァンゲリオン〜まごころを、君に〜」の登場。前作を超える圧倒的な興奮と感動を味わうことができる。鮮やかに発光する大迫力の10インチ「巨大シャッター」と、高品質な映像表現による激しい演出をシンクロさせることによって、原作の持つ壮大な世界観を表現。パチスロファンだけでなくアニメファンにも堪らない内容となっています。

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!!

さかなエッセイ

料金 10分 525円
営業 11:00~23:00
手専用もご用意



1階 中央階段横にて好評営業中!

癒やされたい 貴方のために 岩盤浴

1日使い放題 735円
通常 1回50分 525円

※ご予約はフロントまたは岩盤浴受付(内線261)まで

売店

無添加で体にやさしいおやつ
手作りシフォンケーキ
始めました。

- 1カット…¥150
- 1ホール…¥880



花鉢の販売
再開致しました。

スイカ祭り
を開催致します。

波田産の甘〜いスイカをご用意
してお待ち申し上げます。



おやつ・お土産・ご贈答にも
ご利用下さいませ

Relax&Relaxation クレール

タイ式キャンペーン
好評につき続行中です。

暖めたハーブボールでツボに圧をかけ
筋肉の拡張を和らげ血行を促進

タイ式 60分 + ハーブボール 10分
= 70分 7,675円 → 6,930円

お好みオーダーメイド

ゼイタクコース……
90分 11,500円 → 9,975円
セレクトコース……
120分 14,500円 → 12,390円
VIPコース……
150分 17,000円 → 14,450円

7月の お客さま アンケート Q&A

当館では、より良い施設づくりの為、お客様にアンケートへのご協力をお願いしております。アンケートBOXは、1Fフロント横、2Fボディケア受付前など、館内7カ所に設置してございます。また、アンケートにご協力頂いたお客様の中から抽選でランド・ホテル共通利用券をプレゼントさせて頂いております。是非皆様のお声をお聞かせくださいませ。

- Q** バイク専用置場がほしい。(京都市M様)
- A** 正面玄関向かって右手側にバイク専用駐輪場がございますが、駐車場にまとめて何台か停めて頂いても結構です。屋根付きをご希望でしたら立体駐車場もございますので、どうぞご利用ください。
- Q** 大広間の水をくむ所が見えない。係の人が何人もいて使っているのか分からない。(岡谷市Y・Y様)
- A** 大変申し訳ございませんでした。改装後のビールサーバーの位置が確定していない関係等で冷水コーナーが隠れてしまっておりまして、分かりやすい場所へ移動致しましたので、どうぞご利用ください。
- Q** 各部屋のお風呂にあかすりを置いて欲しいです。お願いします。(ホテル利用の方)
- A** お風呂のあるツインルーム16部屋と和室6部屋に設置致しましたので、どうぞご利用ください。

- Q** 寝湯の足置き場が前はあったのになかった。あった方が足が楽です。(諏訪郡O・T様)
- A** 申し訳ございませんが、設置後怪我をされたお客様がいらっしゃったため、撤去させて頂きました。他に良いものがあれば設置したいと思っています。
- Q** 浴場シェービングフォームは前の缶タイプに戻してほしい。泡のはヒゲが剃れない状態です。(松本市S・T様)
- A** 棚の上に数本設置してあります。どうぞご利用ください。

行ける時は月1回程度行きたいと思っています。一日リラックスして帰ります。健康ランド情報も送ってもらっていますが、毎月あらかじめ見てから色々な情報が入っていてとても良いサービスで助かっています。いつもありがとうございます。

お客様にお知らせ スリムバランスが以前よりご利用しやすくなりました!! 5分…100円 10分…200円 是非ご利用ください。

毎月・第4火曜日は大人気!!

ストレッチ&ヨガ教室

今月は、8月26日(火) 19:00~

様々なポーズや、呼吸法をすることで、自ら持っている健康体質を高めて、心身ともにエネルギーを得ましょう。ダイエットにも効果的です。

無料 定員20名様。
ご予約はフロント又はお電話でどうぞ。

8月 イベント風呂・カレンダー 8月 寝風呂・カレンダー

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

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。

マナーアップにご協力を

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、そちらをご利用ください。

プール風呂 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。
●その他、衛生管理上、臨時に清掃を行う場合がございます。ご連絡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。

露天風呂 清掃日

男性 火・金曜日 午後〜
女性 月・木曜日 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

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。入湯をされている方のお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。小さいお子様、体調の悪い方は、用をたしてから大浴場をご利用ください。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

効能

どくだみ

どくだみは血圧を下げ蓄膿症と便秘を改善、アトピーなどに効果があるとされています。

ラベンダー

殺菌力が強く、鎮痛作用もありますので、風邪に効き、予防にもなります。

