

駿河健康ランド かわら版

2
月号

2007年2月1日発行
＜2,000部＞



Surugaイベント日程

- 2月**
- 3日(土) 節分イベント
 - 10日(土) 第62回カラオケ大会
14:00～1階大広間
 - 14日(水) バレンタインデー
ご入館頂いた男性のお客様にチョコレートをプレゼント!
 - 21日(水) 健康ランドの日
「自宅でできる足つぼ健康法」
15:00～3階特設会場
 - 25日(日) こどもイベントの日「じゃんけん大会」
15:00～3階特設会場

- 3月**
- 10日(土) 第63回カラオケ大会
14:00～1階大広間
 - 14日(水) ホワイトデー
 - 25日(日) こどもイベントの日「紙芝居」
15:00～1階イベント広場
- 4月** 準備中

イベント内容は、告知なしで急遽変更する事もございますので、ご了承くださいませ。



イベント

3日(土)・4日(日) **豆乳** 美容、集中力アップ、老化防止の効果があります。

17日(土)・18日(日) **2月 ひのき** 冷え性や血液循環の促進による疲労回復の効果があります。

刺激が強いので、お肌の弱い方はご注意ください。

おねがい 浴室でのベビーバスのご利用は、女性浴室パイプ風呂前にてご利用頂けるようになりました。
(なお、ご入館・ご宿泊の方はアイアイチルドレン(託児所)にて、2歳までのお子様を1日2時間まで無料でお世話させて頂きます。)

2月イベント寝風呂							3月イベント寝風呂						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3					1	2	3
				桃の葉	桃の葉	桃の葉					桃の葉	桃の葉	桃の葉
4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
ワイン	ブルーベリー	紫根	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー	ローズマリー	桃の葉	ワイン	ブルーベリー	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
ラベンダー	青りんご	紅花	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ローズマリー	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー	青りんご	青りんご	青りんご	青りんご
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
桃の葉	ワイン	ブルーベリー	紫根	紫根	紫根	紫根	紅花	ローズマリー	桃の葉	桃の葉	桃の葉	桃の葉	桃の葉
25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31
紫根	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー				ワイン	ブルーベリー	紫根	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー	ラベンダー

2月21日は健康ランドの日

「自宅でできる足つぼ健康法」

時間 15:00～16:00 人間の足つぼは72カ所あります。
会場 3階 特設会場 その内、代表的な足つぼの、自宅でも簡単にできる健康法をご紹介します!!
参加人数 先着30名様 ぜひご参加くださいませ!!
講師 癒し処 石川先生

※お申し込みは1階フロントにて受け付けております。

Surugaお正月イベントレポート

12月31日 カウントダウンイベント
新年の幕開け!!
新年限け!!
3日(水) 福林火山
4日(木) たるま食堂
5日(金) エーガ会

1月1日 元旦イベント
小水の健康持ち酒
餅つき
2日(土) 初笑い
新書ラッキーチャンス
初夢パフォーマンス

お子様イベント
1月4日(木) お菓子づくり
5日(金) 大きな輪投げ
6日(土) サイコロゲーム
7日(日) 宝つりゲーム
8日(月) 紙芝居

Surugaイベントレポート

12/21(木) 健康ランドの日「ダンス教室」
少し早めのクリスマス気分です

12/24(日) クリスマスイベント
「フラダンス」クリスマスに南国気分!!
「音楽楽」～清水ウィンドオーケストラ～
「マジックショー」
「クリスマス」
「サンタさん」
「かわいいクリスマス」
「えんぴつをプレゼント!!」
「大事に使おうね」

12/23(土)～12/25(月) クリスマス

1/13(土) 第61回カラオケ大会
優勝者 深沢 廣志様
曲:ひとひらの雪/小金沢 昇司
コメント 数日間の練習でここまで歌って優勝できたのは嬉しいです。

わが家で!

★

の 繁盛店

生

サッポロ生ビール

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。
お酒は楽しく適量で。のんだあとにはリサイクル。

www.sapporobeer.jp サッポロビール株式会社

新年宴会

ご宴会場

中国料理 樹林

3階

飲み放題 お一人様2,100円
(2時間/10名様以上でご利用頂けます。)

【営業時間】朝食6:00~9:00/10:00~22:00
(ラストオーダー21:45)
1階大広間でもお食事にご利用頂けます。

【営業時間】10:00~23:00
(ラストオーダー22:30)
1階大広間でもお食事にご利用頂けます。

しょうげつ 3,150円コースより

その他のコース料理もございます。
お気軽にご相談ください。

3,150円コース
(10名)(税込)

先付…今日の魚河岸
刺身…海まかせ波まかせ 三点盛
焼物…まぐろかま焼き
揚げ物…海老フライ
飯鍋…ふぐちり
酢物…ふぐ皮ポン酢和え
止乾…味噌汁
食事…白飯
香の物…おしんこ
甘味…季節の果物

※写真はイメージです。

3,150円コースより

その他のコース料理もございます。
お気軽にご相談ください。

お一人様3,150円コース

- ・季節の前菜
- ・むき海老のチリソース煮
- ・冬大根と豚バラ肉の煮物
- ・ベトナム風春巻き
- ・まぐろ衣揚げ酢豚風
- ・特選煎茶2種盛り合わせ
- ・五目野菜のスープ
- ・野菜菜とカチリの炒飯

その他のお店でのご宴会も ご相談くださいませ。

1階

- ★甘味処「あゆ」
- ★握り鮓「浜ちゃん」
- ★呑喰処「れん」
- ★和食「はま風」
- ★こだわりそば処「来富庵」
- ★海鮮焼肉レストラン「海峰」

12階

- ★展望ラウンジ&ダンスバー「ジョージオーシャンビュー」
- ★海に見える洋食屋「マルシェ」

新年会特典について

《新年会対象期間》 平成19年2月28日(水)まで

新年会宴会特典

- ★特典① 入館料
大人……1,050円(税込)
子供……525円(税込)
(中学生以上 3歳から小学生)
- ★特典② 宿泊料
1名様につき 500円割引
- ★特典③ 深夜料金 無料
- ★特典④ 入館半額券進呈
1名様につき1枚進呈
(大人・子供の料理予約数に応じます。)
- ★特典⑤ 無料送迎
15名様以上 (片道1時間以内の送迎に限り。)

来富庵

1階 こだわり そば処

営業時間/10:00~23:00(ラストオーダー22:30)

新鮮!

駿河湾で捕れた生の桜えびをカリッと揚げました！
ぜひお召し上がりください。

さくらおろしそば 980円(税込)

あゆ

1階 甘味処

営業時間/10:00~4:30(ラストオーダー4:00)

静岡特産 石田いちごパフェ 期間限定

いちごパフェ 750円(税込)
ダブルアイス、ヨーグルト、コーンフレーク、いちご農園直送の無添加ジャムが入ったただけメニュー!!

いちごサンデー 500円(税込)
無添加ジャムたっぷり甘酸っぱいおいしさ!

この機会にぜひお召し上がりください。

海峰

1階 海鮮焼肉レストラン

営業時間/10:00~2:00(ラストオーダー1:30)

本場北海道より直送のラム(小羊の肉)を使用!

ラムローズセット 1,100円(税込)
(ラムローズセットにライスは付いておりません。)

羊肉には最近話題のカルチニンが含まれ、脂肪燃焼を促進するので、疲労を制御しダイエット効果があります。

疲労回復、目の疲れ、鉄分の補給(貧血予防)にも効果的!

大好評運行中!!

3区間無料送迎バス
石和・信州・駿河の3つの健康ランドを結ぶ無料送迎バス運行中。

※完全予約制とさせていただきます。
お問い合わせ・ご予約はフロント・お電話にて承ります。

送迎バス運行時間(月~金のみ 毎日1本ずつ運行)

信州健康ランド 所要時間 1.5~2時間

石和健康ランド

駿河健康ランド 所要時間 2.5~3時間

石和・信州・駿河の3つの健康ランドを結ぶ無料送迎バス運行中。

土・日曜、ゴールデンウィーク(5/3~5/7)、連休(8/13~8/16)、年末年始(12/29~1/5)は、運休となります。

健康 風邪をひかない過ごし方

アオコーナー会員 渡辺光正様ご紹介!!

朝起きたら…
ぬるま湯で歯みがきをします。同時に舌も歯ブラシか指を使ってきれいにします。ぬるま湯に塩を溶かし、鼻から吸って口から出します。3回ほど繰り返すことで鼻の通事が良くなり、のどがすがすがしくなります。

朝食に…
朝食のみそ汁に生薑を細く切って入れます。その他にオリーブオイル・七味唐辛子で味つけをして飲み、体温を36度以上に上げ、風邪を受けない体力をつくります。

館内の全身浴で…
両手を大きく前後に振ってももを高く上げ、かかとから足をつき、つま先で蹴って前に歩きます。20分程歩いて顔に汗が出てきます。呼吸は口を大きく開け、息を吐き、鼻から2回吸って口から2回息を吐きます。

ぜひお試しくださいませ。

クイズ 漢字!

The 漢字!

国名・地名編

何て読むのかな??

① 独逸 ⑥ 布哇
② 瑞典 ⑦ 巴里
③ 泰 ⑧ 倫敦
④ 越南 ⑨ 土耳其
⑤ 丁抹 ⑩ 比律賓

答え合わせは、駿河健康ランド館内インフォメーションにて!!

Suruga 周辺情報

興津宿 寒ざくらまつり

【日時】 2月10日(土) 9:00~15:30
【会場】 興津コミュニティセンター
ステージイベントが行われたり、特産物の販売、もちつき大会、あんどコンテストの表彰などが行われます。また、当日、薩埵峠東海道ゆっくりウォークが行われます。

第4回清水カップ 全国グラウンドゴルフ大会

【日時】 2月18日(日)・19日(月)
【会場】 三保真崎広場 日本平ホテル庭園特設コース
2日間にわたり、日本平、三保の2会場で日本一の富士山を望みながらグラウンドゴルフのプレイをお楽しみいただけます。各賞のほか、静岡の特産品が当たる抽選会が行われます。
※参加は事前のお申し込みが必要となります。問い合わせは、静岡市観光協会清水支部まで。

お知らせ 富士方面 送迎バス変更

【富士方面】

ランド(発)	8:00	10:30	ランド(発)	14:30	17:00
新富士(北口)	8:30	11:00	由比沢	14:40	17:10
吉原本町(木元公園前)	8:45	11:15	新富士(北口)	14:50	17:20
富士(北口)	9:00	11:30	新富士(旧国道1号)	14:55	17:25
富士川	9:15	11:45	富士川	15:05	17:30
新富士(旧国道1号)	9:20	11:50	吉原本町(木元公園前)	15:15	17:40
新富士(旧国道1号)	9:25	12:00	新富士(北口)	15:30	18:10
由比沢	9:35	12:05	吉原本町(木元公園前)	15:45	18:20
ランド(着)	10:00	12:30	新富士(北口)	16:30	19:00

※11月1日(水)より赤字の運行時刻に変更となりました。

【清水方面】

- 清水(発) 8:00~23:00 毎時00分発車
- ランド(発) 7:30~22:30 毎時30分発車
- 興津(発) 8:20~23:20 毎時20分発車

富士方面送迎バス 吉原本町バス乗り場変更
吉原本町の乗車口が木元公園前へ変更となりました。ご乗車の際は十分ご注意ください。

石和・信州イベント案内

石和健康ランド

2月

- 2/3(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜・お子様のみの入館料半額となります)
- 2/4(日) 13:00~ ゲームコーナーイベント
- 2/11(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
- 2/14(水) バレンタインデーイベント!!
(男性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)
- 2/17(土) 19:00~ 歌謡ショー 中澤孝次
- 2/25(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
- 2/26(月) 風呂の日特別イベント!!(1日限りの特別風呂等)

3月

- 3/3(土) ひな祭りイベント!!
(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)
- 3/4(日) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜・お子様のみの入館料半額となります)
- 3/11(日) 12:30~ ゲームコーナーイベント
- 3/14(水) 14:00~ シルバーカラオケ大会(出場は予約制)
- 3/17(土) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
- 3/18(日) ホワイデーイベント!!
(女性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意)
- 3/25(日) 18:00~ 歌謡ショー 富士見早苗
- 3/26(月) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
- 3/26(月) 風呂の日特別イベント!!(1日限りの特別風呂等)

4月

- 4/1(日) 13:00~ ゲームコーナーイベント
- 4/8(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
- 4/15(日) 19:00~ 歌謡ショー 御勅使かつみ
- 4/22(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
- 4/26(木) 風呂の日特別イベント!!(1日限りの特別風呂等)

※全て入館料のみでご利用頂けます。
※予約制のイベントもございますので恐れ入りますが、お早目にフロント又はお電話にて承ります。
※日程、時間等変更になる場合がございます。ご了承ください。

信州健康ランド

2月

- 2/4(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
- 2/11(日) 信州健康ランドの日
- 2/14(水) 14:00~ 無料の「ストレッチ&リズム体操教室」
- 2/18(日) バレンタイン♥イベント
(男性のお客様全員に素敵なプレゼント)
- 2/25(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
- 2/27(火) 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

3月

- 3/4(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
- 3/11(日) 信州健康ランドの日 無料の「太極拳教室」
- 3/14(水) ホワイデー♥イベント
(女性のお客様全員に素敵なプレゼント)
- 3/15(木) 14:00~ シルバーカラオケ大会
- 3/18(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
- 3/25(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
- 3/27(火) 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

4月

- 4/1(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
- 4/8(日) 信州健康ランドの日
- 4/15(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
- 4/22(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
- 4/24(火) 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

※予告なしに、日時、場所等が変更となる場合がございます。ご了承ください。

サッポロ飲料株式会社

東海北陸支社 静岡支店

TEL.054-652-5280 FAX.054-652-5290

SAPPORO

がぶ飲み GABU 甘さ控えめ ミルクヨーヨー

お茶

玉露 ほうじ茶

烏龍茶