

駿河健康ランド ガワラ版

2007年3月1日発行
<2,000部>



3
月号

Surugaイベント日程

3月 10日(土) 第63回カラオケ大会

14:00~ 1F大広間

演歌歌手 愛まち子歌謡ショー

19:00~20:00 1F大広間

大広間でのカラオケのご利用は歌謡ショー終了後とさせていただきます。予めご了承くださいませ。

14日(水) ホワイトデー

ご入館頂いた女性のお客様にお菓子をプレゼント!

25日(日) こどもイベントの日「紙芝居」

15:00~ 1Fイベント広場

4月 1日(日)~20日(金) 5周年スピードくじ

14日(土) 第64回カラオケ大会

14:00~ 1F大広間

21日(土)・22日(日) 5周年祭り

3日(木)~5日(土) こどもの日

5日(土) お子様ゲーム大会

12日(土) 第65回カラオケ大会

14:00~ 1F大広間

13日(日) 母の日

27日(日) こどもイベントの日

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。

Surugaイベントレポート

1/28 (日) こどもイベント
「昔なつかし遊び」



2/3 (土) 節分
みんなで鬼退治!
「鬼は外! 福は内!」



2/14 (水) バレンタインデー



2/10(土) 第62回

カラオケ大会

優勝者

エントリーNo.11

酒井 和子様

優勝曲: 越前恋歌

(香西かおり)

コメント

優勝ありがとうございました。
いつも審査委員長の原先生や宇土先生のワンポイントアドバイス聞いて勉強しながら歌っています。
歌が終わった後も批評の結果聞いて悪かった所を勉強した甲斐がありました。
これからも駿河健康ランドを楽しみに歌いに来ます。



お知らせ

平成19年4月1日(日)より

1階大広間を

全面禁煙

とさせていただきます。
ご理解、ご協力をお願いします。

4月24日(火)11:00~4月25日(水)9:00
館内メンテナンスのため

休館とさせていただきます。



春の訪れ
河津桜が満開!!

駿河健康ランドの
河津桜が満開となり、
一早く春が訪れました。

駿河健康ランド 5周年

おかげ
さまで

祝
5周年

第1弾 5周年スピードくじ

感謝の気持ちを込めてハズレなし!!

4月1日(日)~20日(金)

ご入館頂いたお客様1名様につき1枚、
スピードくじ引き換え券をお渡し致します。

※フィットネス会員の方は期間中AOコーナーにて
5周年スピードくじ引き換え券を3枚お渡し致します。



スルガレンジャーと記念撮影

無料にて

期間中毎週日曜日 15:00~ 小学校6年生迄のお子様先着50名様

第2弾 5周年祭り 4月21日(土)・22日(日)

21日(土)

10:00~ にがおえや 先着25名様

14:00~ おばあちゃん劇団
「ほのお」公演

14:00~ 健康ブース
(血流チェック・
メタボリックチェック・他)

あなたも
健康チェックを
してみませんか?

15:00~ スルガレンジャーと記念撮影
(小学校6年生迄の
お子様先着50名様)

無料にて!!

21日(土)・
22日(日) お子様に
風船プレゼント!!

22日(日)

10:00~ にがおえや 先着25名様

14:00~ 大人もこどもも
楽しくゲーム大会

賞品
Get!!

14:00~ 第4回駿河カラオケ
グランプリチャンピオン大会
優勝者
山咲美里
CDデビュー
歌謡ショー

ホッパスから
演歌まで!!

15:00~ スルガレンジャーと記念撮影
(小学校6年生迄の
お子様先着50名様)

無料にて!!

お客さまへのお願い
※ご理解・ご協力をお願い致します。

★当館では、食品衛生上により飲食物のお持ち込みは、全てご遠慮頂いております。
★イレズミ・タトゥー又は類似シールをされている方の入館を固くお断り致します。
★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、ご理解ご協力お願い申し上げます。



クア・アンド・ホテル駿河
駿河健康ランド

▶当かわら版に対するご投稿および、ご感想をお待ちしております!!
〒424-0203 静岡県静岡市清水区興津東町1234
Tel:054-369-6111 Fax:054-360-0111
<http://www.kur-hotel.co.jp>

担当者
海老岡・小関・野村

お客様に安心をお届け致します
AED 救命機器 (AED) 設置店

イベント 梅 10日(土)・11日(日) 24日(土)・25日(日)

疲労回復、香りによる食欲増進、老化予防の効果があります。

3月 夏みかん 疲労回復、美肌、保湿、神経痛・関節痛・筋肉痛に効果があります。

おねがい 浴室でのベビーバスのご利用は、女性浴室パイプライン前にてご利用頂けるようになりました。

2歳までのお子様を、ご入館又はご宿泊1回につき1日2時間まで無料でお世話させていただきます。

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

クイズ 漢字! The 日本地名編

何て読むのかな??

①積丹(北海道) ⑥神稲(長野県)
 ②国後島(北海道) ⑦平田(静岡県)
 ③愛子(宮城県) ⑧一口(京都府)
 ④人里(東京都) ⑨私市(大阪府)
 ⑤西広門田(山梨県) ⑩平安名(静岡県)

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!!

水と生きる **SUNTORY** 食を楽しもう

特保サントリ黒烏龍茶、来たる

食後4時間後の血中中性脂肪値の変化

脂肪の吸収を抑える

脂肪吸収を抑える

黒烏龍茶

http://suntory.jp/KURO-OOLONG/

健康 運動で丈夫な骨づくり

骨を強くする方法はカルシウム摂取だけではありません。骨に刺激を与えるトレーニングで骨の量を増やして骨強度を高めましょう。

【腰筋】 あおむけで膝を曲げ、上半身を起き上げさせます。

【腰筋のストレッチ】 肘を曲げてうつぶせになり、肘を伸ばしながらお尻の前の筋肉を伸ばします。

【姿勢の矯正】 座ったままで両手を上に挙げ、背中をそらして腰筋を伸ばします。

【背筋】 あおむけになり膝を曲げて、腰を持ち上げます。

【胸筋】 壁に両手をつき、手をつっぱりながら腰、背中をそらします。

【背筋のストレッチ】 膝を胸に引きつけ頭を下げて背中を丸めます。

Suruga 周辺情報

椿園オープン

【日時】 1月14日(日)～4月10日(火) 9:30～16:30
 【場所】 静峰園 椿の里

有度山の丘陵地約5,000平方メートルの敷地に、約500種の椿が咲き誇ります。園内からは富士山、南アルプスが一望でき、茶室で抹茶も楽しめます。

第51回静岡まつり

【日時】 3月30日(金)～4月1日(日)
 【場所】 駿府公園内及び葵区中心街

タレントが徳川家康公に扮する大御所花見行列のほか、前夜祭、夜桜乱舞などのイベントが繰り広げられます。

第14回かんばら御殿山さくらまつり

【日時】 3月30日(金)～4月8日(日)
 【場所】 清水区蒲原 八坂神社(御殿山)

期間中、境内や参道に特産品の桜えびや削り節などの水産加工品、軽食や飲み物を販売するお店が並びます。夜にはライトアップもあり幻想的です。

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
新富士駅(北口)	8:30	11:00	由比駅	14:40	17:10
吉原本町(木の元公園前)	8:45	11:15	蒲原駅	14:45	17:20
富士駅(北口)	9:00	11:35	新蒲原駅(旧国道1号)	14:50	17:25
富士川駅	9:15	11:50	富士川駅	14:55	17:30
新蒲原駅(旧国道1号)	9:20	11:55	富士駅(北口)	15:15	17:50
蒲原駅	9:25	12:00	吉原本町(木の元公園前)	15:30	18:10
由比駅	9:35	12:05	新富士駅(北口)	15:45	18:20
ランド(着)	10:00	12:30	ランド(着)	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】

●清水駅(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
 ●興津駅(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**木の元公園前**へ変更となりました。ご乗車の際は十分ご注意ください。

12階 海見える洋食屋 マルシェ

営業時間 朝食6:30～10:30/11:30～24:00 (ラストオーダー23:30)

新鮮ないちごの甘酸っぱさとパナッソアイス、いちごソースの甘さをぜひ一度ご賞味下さい。

1年ぶりに登場

期間限定 お待たせしました!!

いちごのパンケーキ 800円 (税込)

※いちごのパンケーキは11:30～のご注文となります。

2階 ボディケア 中国足裏健康法 タイ古式セラピー 癒し処

ボディケアコース3月の日替わりイベント

火曜日 レディースデー(終日)
 木曜日 メンズデー(終日) 60分コース 5,195円
 月曜日 タイムサービス
 水曜日 10:00～12:00
 金曜日 17:00～19:30
 金曜日 00:00～02:00

その他、お得なセットコースが多数用意されております。お気軽に2階受付までお問い合わせ下さい。スタッフ一同心よりお待ちしております。

4,725円

B1階 保育ルーム アイアイチルドレン

第5回アイアイお楽しみ会

ひなパーティー

かわいい衣装でお雛様やお内裏様姿の記念写真を撮って、お茶とお菓子でお祝いしよう!!

【日時】 3月3日(土) 15:00～16:00(14:45アイアイチルドレン集合)
 【参加対象】 小学生まで(未就学児は保護者も一緒に参加下さい)
 【チケット】 700円(当日券のみ、予約はいつでも受け付けています)
 【参加定員】 25名

みなさんの参加お待ちしております

3階 キッズコーナー

休憩室でお休みいただきながらお子様もお遊び頂けます。ぜひご利用下さいませ。

いも虫"おーちゃん"仲間入り!

みんなよろしくね!

石和・信州 イベント案内

石和健康ランド

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) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) 12:30～ ゲームコーナーイベント 14:00～ シルバーカラオケ大会(出場は予約制) 15:00～ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象) 3/14(水) ホワイトデーイベント!! (女性のお客様へ素敵なプレゼントをご用意) 3/17(土) 18:00～ 歌謡ショー 富士見早苗 3/25(日) 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 4/7(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) 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)

5月 5/5(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) 5/13(日) 19:00～ 歌謡ショー 御勅使かつみ 5/26(土) 風呂の日特別イベント(1日限りの特別風呂等) 5/27(日) 14:00～ 月例カラオケ大会(出場は予約制)

※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、お早めにフロント又はお電話にて承ります。
 ※日程、時間等が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

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) ホワイトデーイベント (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」

5月 5/5(土) こどもの日イベント 5/6(日) 14:00～ 大人ビンゴ大会 5/13(日) 信州健康ランドの日 5/20(日) 14:00～ 月例カラオケ大会 5/22(火) 19:00～ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/27(日) 14:00～ 子供ビンゴ大会

※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。

★毎月第2日曜日は、「信州健康ランドの日」★
 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」を開催!!

水と生きる **SUNTORY**

確かにうまい プレミアムを どうぞ

最高金賞

ビールは20歳を過ぎてから。飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響を与えるおそれがあります。お酒はなによりも適量です。のんだあとはリサイクル。