

駿河健康ランド かわら版

2007年5月1日発行
<2,000部>

K&H 5月号

Surugaイベント日程

5月	3日(木) ~ 5日(土)	こどもの日 ご入館された小学生までのお子様にお菓子をプレゼント!!
	5日(土)	こどもゲーム大会
	12日(土)	第65回カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	13日(日)	母の日 女性のご入館のお客様に素敵なプレゼント!
	27日(日)	こどもイベントの日 「宝あてゲーム」 15:00~ 1階イベント会場
6月	9日(土)	第5回駿河カラオケ グランドチャンピオン大会 14:00~ 1階大広間
	17日(日)	父の日
	21日(木)	健康ランドの日 「部分やせダイエット」 15:00~ 3階特設会場
7月	24日(日)	こどもイベントの日
	1日(日)~8日(日)	七夕
	14日(土)	第66回カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	28日(土)・29日(日)	夏祭り

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

3/25(日) こどもイベントの日「紙芝居」

おはなし 楽しく聞けたね♪

4/1~22(日) 5周年祭り開催

1日(日)~20日(金) スピードくじ

豪華景品 大放出!!

何が当たったかなあ!?

4/21・22(土・日) 感謝イベント

おはあちゃん劇団「ほのおの公演」

にがおえや

大人も子供も 楽しくゲーム大会

山咲美里 駿河グランドチャンピオン大会 優勝者歌謡ショー

スルガレンジャーと記念撮影

4/14(土) 第64回 優勝者 伊場野 久男様 優勝曲: 愛をありがとう (シャルダン賞)

コメント 優勝ありがとうございます。6月のグランドチャンピオン大会も頑張ります。

ピエロさんからプレゼント♪

5周年

駿河健康ランド

ありがとうございます。
5周年!!

4月1日(日)~4月22日(日)まで開催致しました5周年祭り、おかげさまで大変ご好評を頂きました。ありがとうございます。
今後も、皆様によりいっそう楽しんでご利用頂けますよう頑張っております。
これからも、駿河健康ランドをよろしくお願い致します。
第3弾へつづく!! こうご期待!!

健康戦隊 スルガレンジャー

5周年を祝福してスルガレンジャー登場

スルガビクトリーチームで退治!!

みんなの健康を 食べちゃおうぞ!!

ブラックバイキンマンも健康に!!

次回は夏祭り みんなを待ってるよ!!

5周年祭りだけじゃない!! まだまだ続く!!

夏祭り ドーンと開催!!

7月28日(土)・29日(日)

するが屋台村・みんなでゲーム大会・ドカーンとステージ

みんな駿河健康ランドに集まれえええ~!!

今年も夏も 駿河健康ランドで騒ぎ!!

ドカーンとステージ 出演者募集

ダンス、合唱、和太鼓、などなど

あなたも駿河健康ランド夏祭りのステージを飾ってみませんか??

詳しくは、駿河健康ランド・フロントまで

5月5日(土) こどもゲーム大会 わなげ・サイコロゲーム

時間 15:00~

場所 1階イベント広場

先着 200名様

チビッコ全員集合!!

プレゼントもあるよ!

1階・大広間

全面禁煙のお知らせ

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、ご協力をお願い致します。

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

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

ちよびつと乾杯

日本酒 しゅわ

ちよびつと乾杯

シャンパンのように、そして、カクテルのように。

5度の低アルコールで、優しくお口にすべし、飲みやすい。発泡日本酒が、お米の中から生まれた、自然の泡と白濁、ほのかに甘みと酸味、今日を豊かにしてくれる、ちよびつと乾杯。

「ちよびつと乾杯」の登場です。

花の舞造株式会社 静岡県浜松市浜北区宮口632
http://www.hananomai.co.jp/

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。

K&H 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 海老岡・小関・野村

お客様に安心をお届け致します
救命機器 (AED) 設置店

お客様アンケート Q&A

Q. 館内が暑すぎる。

A. ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。例年はゴールデンウィーク前に冷房へお切り替えしますが、今年は暖かい為、早めに冷房へ切り替えさせていただきました。

Q. 髪の毛をまとめるゴムを置いてほしい。

A. ご要望ありがとうございます。浴室係にお声を掛けて頂ければ、髪の毛用のゴムをお渡しいたします。

Q. 布団を敷きに来るのが遅い。

A. ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。和室のお布団敷きは順にまわっておりますが、早めのご希望、又、お時間の指定等がございましたらフロントまでお申し付けくださいませ。

石和・信州 周辺おすすめスポット

山梨・長野の旬のおすすめスポットをご紹介します！

石和 周辺 芦川のすずらん

5月の中旬から1カ月程楽しめます。山の斜面にわわわいすずらんが約260万本群生し、本州一の規模を誇ります。この辺りに自生するすずらは、貴重な「にほすずらん」という種で、これだけ群生しているのは全国的にもめずらしく、山梨県の自然記念物にも指定されています。5月25日(金)～27日(日)の期間中は芦川すずらんの里祭りが開催されます。

信州 周辺 常光寺のシャクナゲ

塩尻市上西条にある常光寺では5月の中旬頃ホンシャクナゲの花が見ごろを迎えます。現在約2,000株あるホンシャクナゲは、上条仙昌住職が1970年に買ってきた5株を植えたのがはじまりで年々増え続け、約5,000平方メートルの敷地内に広がっています。

観光後は健康ランドで
どゆっくりとおくつろぎくださいませ。

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。

石和健康ランド TEL055-263-7111
信州健康ランド TEL0263-57-8111
駿河健康ランド TEL054-369-6111

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

※交通状況、天候等により遅れや中止が生ずる事がございますのでご了承ください。

1階 大広間 ひょうげつ

営業時間/10:00～22:00(ラストオーダー21:45)



美味しい! シャケの親子もピクニック!!

サーモンいくら丼 1,280円(税込)

1階 和食処 はま風

営業時間/10:30～23:00(ラストオーダー22:30)



新鮮な生のしらすと桜えびを!! ぜびご賞味ください!!

生しらす 420円(税込)

生桜えび 630円(税込)

送迎バス時刻表

【富士方面】			
ランド(発)	8:00	10:30	ランド(発)
新富士駅(北口)	8:30	11:00	由比原
吉原本町(木の元公署前)	8:45	11:15	舞原
富士川駅	9:00	11:35	新舞原駅(旧国道1号)
富士川駅	9:15	11:50	富士川駅
新舞原駅(旧国道1号)	9:20	11:55	富士川駅(北口)
舞原	9:25	12:00	吉原本町(木の元公署前)
由比原	9:35	12:05	新富士駅(北口)
ランド(着)	10:00	12:30	ランド(着)

【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	

Suruga 周辺情報

桜えび祭り

【開催日】5月3日(木) 【会場】由比漁港周辺
最盛期を迎えたサクラエビを使ったかき揚げや、水揚げされたばかりのしらす、水産加工品、特産物などを即売します。

興津川鮎釣り解禁

【解禁日】5月20日(日)
東日本のトップを切って鮎釣りが解禁されます。全国から釣り人たちが訪れ、賑わいを見せます。

健康 お茶

夏まで待つハハハ!! 新茶の時期到来!!

普段何気なく飲んでいる緑茶には実にさまざまな栄養が含まれています。その代表が緑茶独特の渋みのもとになっている「カテキン」です。カテキンはお茶にしか含まれていない成分であると同時に、お茶に含まれている成分の中では1番含有率が高く、緑茶の8～15%程度を占めています。

◆こんなにいっぱい!カテキンの効果

- 動脈硬化や心臓病を防ぐ
血中脂質(コレステロール・中性脂肪などの血液の中の脂質)を正常化し、血栓ができるのを防ぐ効果があります。
- 抗がん剤としての効果
がん発生のメカニズムであるイニシエーションとプロモーションの作用を阻止する力があり、がん予防の効果があります。
- 高血圧や糖尿病を防ぐ
- 殺菌作用がある
口内の細菌を殺す他、インフルエンザや肝炎などのウイルス性の感染症を防ぐ抗ウイルス性効果があります。
- ダイエット・美肌効果がある
- 二日酔いを解消する

美味しい 新茶の入れ方

- ①茶わんで湯冷ましする。湯量は8分目が目安です。90℃位のポットの湯を茶わんに入れ、茶わんが温まると80℃位になります。
- ②茶葉を急須に入れる。複数で飲む場合、1人分は2～3gが目安です。1人で飲む場合でも多めに約5g入れるとおいしくお召し上がり頂けます。
- ③茶わんの湯を急須に移す。湯温は70℃位が適温になります。お茶の葉が開くまで1分間待ちましょう。
- ④お茶の濃さと量が同じになるように、各茶わんに数回に分けてまわし注ぎます。最後の1滴まで出しきりましょう。

二煎目を入れる場合

お茶は一煎目で70%の成分が出てしまうので、残った成分を出すために、お湯の温度を高くし、浸出時間を短く(10秒位)しましょう。

クイズ 漢字! 食物編

- ①搾 菜 ⑥善 哉
②芥 子 ⑦摘 入
③味 醃 ⑧筑 蕎麦
④外 郎 ⑨混合 酒
⑤半 平 ⑩加 加阿

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!!

石和・信州 イベント案内

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) こどもの日イベント(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)
5月	5/6(日)	13:00～ ゲームコーナーイベント
5月	5/12(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
5月	5/13(日)	15:00～ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
5月	5/19(土)	19:00～ 歌謡ショー 御勅使かつみ
5月	5/20(日)	母の日イベント!!(女性のお客様に素敵なプレゼントをご用意)
5月	5/26(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
5月	5/27(日)	15:00～ プールで宝つり(3歳～小学生のお子様対象)
5月	5/27(日)	風呂の日特別イベント(1日限りの特別風呂等)
5月	5/27(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
5月	5/27(日)	14:00～ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
6月	6/2(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)
6月	6/3(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6月	6/9(土)	12:30～ ゲームコーナーイベント
6月	6/10(日)	14:00～ シルバーカラオケ大会(出場は予約制)
6月	6/16(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6月	6/17(日)	15:00～ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
6月	6/17(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6月	6/17(日)	15:00～ プールで宝つり(3歳～小学生のお子様対象)
6月	6/17(日)	19:00～ 歌謡ショー 米山むつ美
6月	6/23(土)	父の日イベント!!(男性のお客様に素敵なプレゼントをご用意)
6月	6/24(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6月	6/26(火)	14:00～ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
6月	6/30(土)	風呂の日特別イベント(1日限りの特別風呂等)
6月	6/30(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7月	7/1(日)	13:00～ ゲームコーナーイベント
7月	7/7(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)
7月	7/8(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7月	7/14(土)	15:00～ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)
7月	7/15(日)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7月	7/15(日)	15:00～ プールで宝つり(3歳～小学生のお子様対象)
7月	7/21(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7月	7/22(日)	19:00～ 歌謡ショー 中澤孝次
7月	7/26(木)	14:00～ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
7月	7/28(土)	風呂の日特別イベント(1日限りの特別風呂等)
7月	7/28(土)	12:15～ 無料ヨガ教室(先着20名様・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、お早めにご予約ください。
※日程、時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。

5月	5/5(土)	こどもの日イベント
5月	5/6(日)	14:00～ 大人ビンゴ大会
5月	5/13(日)	母の日イベント
5月	5/20(日)	信州健康ランドの日「ストレッチ&リズム体操教室」
5月	5/22(火)	14:00～ 月例カラオケ大会
5月	5/27(日)	18:00～ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」
5月	5/27(日)	14:00～ 子供ビンゴ大会
6月	6/3(日)	14:00～ 大人ビンゴ大会
6月	6/5(火)	信州健康ランドの日
6月	6/17(日)	11:00～ ママと一緒に赤ちゃん体操教室
6月	6/21(木)	14:00～ 月例カラオケ大会
6月	6/21(木)	14:00～ シルバーカラオケ大会
6月	6/24(日)	父の日イベント
6月	6/24(日)	14:00～ 子供ビンゴ大会
7月	7/1(日)	14:00～ 大人ビンゴ大会
7月	7/8(日)	信州健康ランドの日
7月	7/15(日)	14:00～ 月例カラオケ大会
7月	7/22(日)	14:00～ 子供ビンゴ大会
7月	7/24(火)	18:00～ 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。

