

駿河健康ランド かわら版

2007年6月1日発行
＜2,000部＞



6
月号

Surugaイベント日程

6月

- 第5回駿河カラオケ
9日(土) 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** ご入館の男性に
ボールペンをプレゼント!
- 健康ランドの日**
21日(木) 「タイプ別ダイエット」
15:00～ 3階特設会場
- こどもイベントの日**
24日(日) 「スルガレンジャーショーと握手会」
15:00～ 1階イベント会場

7月

- 1日(日)～8日(日) セタ**
みんなで彗星と織姫に願い事をしよう!
- 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)**
5周年第4弾夏祭り
- 8月**
4日(土) 第67回カラオケ大会
14:00～ 1階大広間
- 21日(火) 健康ランドの日**
26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がございますので、ご了承くださいませ。

**お得な
回数券!!**

大人用 8枚つづり...10,000円(税込)
こども用 7枚つづり...5,000円(税込)

大人の回数券は
1回あたりの
入館料1,250円
フロントにて販売
しております。当日
ご購入でもご利用
可能です!

Surugaイベントレポート

5/5 (土) こどもゲーム大会



5/12(土) 第65回
カラオケ大会
優勝者 熊谷 裕子様
優勝曲: 笑いじわ (瀬川瑛子)
コメント
初めての挑戦でとても嬉しいです。
優勝ありがとうございました。

5/13 (日) 母の日



Mother's Day!!

5/19 (土) 5周年祭り
第3弾 ビンゴ大会



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。

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。

5周年
第4弾

夏祭り開催!!

祭

7月28日(土) 12:00～20:00
7月29日(日) 11:00～18:00

今年の夏も駿河
健康ランドで大騒ぎ!!

ご入館のお子様に花火プレゼント!
大人の方には先着1,000名様に特製うちわプレゼント!

★ドカ〜ンとステージ ★みんなでゲーム
手品・ダンス... 遊びの広場

★するが屋台村
生ビール・焼きそば...

★みんなのゲーム
遊びの広場
マスコットすくい
宝つり...

お子様に「遊びの広場」をご利用頂ける
ゲームチケットを、ご入館時にプレゼント致します。
イベント内容につきましては、急遽変更することがございますので、ご了承ください。

ドカ〜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

6月イベント寝風呂

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

7月イベント寝風呂

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

6月21日(木)は健康ランドの日

タイプ別ダイエット

時間 15:00～
会場 3階特設会場
参加人数 先着30名様
講師 藤原先生

太り方は体質により3つのタイプにわけられます。それぞれのタイプの特徴と体質改善法をご紹介します。

New
お名前シール
千社貼札
駿河健康ランド
オリジナル バージョン
旅の思い出に!!
一枚 三百円(税一面付)

新しく生まれ変わりました!!
ミルキー風呂
★微細気泡の破裂で放出される、大量のマイナスイオンにより心も体もリラックス、真の癒しを満喫できます。
★プチプチはじける超音波が全身をくまなくマッサージ、血液の循環を高め、お肌の潤いがよみがえります。
★微細な気泡が毛穴に入りヨゴレを奥から大掃除、お肌はシルクの輝きに!

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

お客様に安心をお届け致します
救命機器 (AED) 設置店

12階 海見える洋食屋 マルシェ
営業時間/11:30~24:00(ラストオーダー23:30)



特製デミグラスソースに
手間ひまかかっています!

マルシェ特製のデミグラスソースで煮込んだ
あつあつのハンバーグをお召し上がりください!!
写真はセットメニュー
になります。

煮込みハンバーグステーキ
単品 **840円** (セットメニューは+525円)
※セットメニューはごはん/パンをお選び頂けます。

B1階 フィットネス アオコーナー
駿河健康ランドのフィットネスクラブがリニューアルオープン!
女性専用エリアできました
もっときれいに! もっと元気に! 天然温泉でココロもリフレッシュ!

新サービス 女性専用エリア導入
新サービス 振動マシン3台導入
新サービス 選んでお得な料金システム

選んでお得な料金システム
利用方法に合わせて選べる3タイプ!

アオコーナーは、年中無休24時間営業!3タイプの料金プランで、あなたのライフスタイルに合わせてご利用頂けます。ダイエットやアンチエイジング、健康増進にお気軽に活用ください!アオコーナーは、初心者にもやさしくあなたの健康ライフを応援致します。

トレーニング会員 月会費:5,800円 (税込み)
トレーニングジムのみをお得に利用したい方にお勧めのプラン!

ファイト会員 月会費:8,000円 (税込み)
利用回数が少ない方にお得なプラン。ジムもお風呂も月5回ご利用できます。

フル会員 月会費:10,000円 (税込み)
毎日、トレーニングジムもお風呂もご利用できる満足プラン!

Suruga 周辺情報

水神社大祭 【開催日】6月14日(木)~6月15日(金)
【場所】静岡市清水区富士見町 水神社
水神社は水をつかさどる水神を祭った神社です。お祭りでは花火が打ち上げられ、露店も立ち並びます。

輪くぐり 【開催日】6月30日(土)
【場所】静岡市内各神社(静岡浅間神社 他)
市内葵区の静岡浅間神社では、午後3時から社務所前で大祓式が行われ、境内3箇所(楼門・赤鳥居・オオトリ社)に輪が設けられます。この他、市内各神社でも行われます。
※大祓とは、1年の前半に犯した罪を祓い清め、迎える夏を無事豊かに過ごし、延命長寿を得ることから行われるものです。

お客様アンケート Q&A

Q.誰もが楽しめるゲームを置いてほしい。
A.ご要望ありがとうございます。新しく脳トレサブリを設置いたしました。この機会にどうぞお試しくださいませ。

Q.休憩室や仮眠室のタオルケットが散らかっている。
A.ご迷惑をお掛けしまして、大変申し訳ございませんでした。従業員の見回りを強化するようにいたします。

Q.ランド新聞を送ってほしい。
A.ご要望ありがとうございます。ご希望のお客様には定期発送にてお送りいたします。お気軽にフロント又はお電話にてお申し込みくださいませ。

健康 歯 お口も健康に!!

6月4日は「虫歯予防デー」。
そして6月10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。虫歯にならないよう、自分で予防しましょう。

虫歯は、口の中の細菌がつくる「酸」が原因です。この菌が食べかすに含まれる糖分とともに歯垢をつくり、酸を出して歯をむしばみます。
歯を健康に保つには日ごろの歯のケアが大切です。歯みがきを励行しましょう!

上手な歯のみがき方

- 1.スクラッピング法(歯全体を磨きます)**
歯ブラシの毛先を歯面に直角に軽くあて、前後に細かく振動させながら歯を磨きます。奥歯の咬合面はかき出すようにして磨き、歯ぐきまではできるだけこすらないようにします。(奥歯の噛み合わせ部分は、ブラシ全体を使って磨きます。)
- 2.バス法(主に歯と歯ぐきの間を磨きます)**
ブラシの先を歯と歯肉の境目に向けて45度の角度にあて、2~3歯ずつ左右にこまかく往復運動させて、汚れをかき出します。(歯ブラシを鉛筆持ちにすると余分な力がかかりません。)
- 3.フォーンズ法(前歯の外側を磨きます)**
上下の歯をかみ合わせ、歯ブラシの毛先を歯面に直角にあて、円を描くようにこすります。歯の裏側は前後に歯ブラシを移動させます。(歯ブラシを鉛筆持ちにすると余分な力がかかりません。)
- 4.ローリング法**
歯に沿わせて歯ブラシをあて、その位置で圧をかけてまわゆるりと回転させます。なるべく歯から歯ブラシを離さないようにして毛先を押さえつけながら回転するのがコツです。(前歯の裏側を磨く時は、歯ブラシを縦に入れ、歯ブラシの先端を歯と歯ぐきの間にあて、細かく上下に動かすようにします。)

送迎バス時刻表

【富士方面】				【清水方面】			
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(木の元公館前)	8:45	11:15	新淵原駅	14:45	17:20		
富士駅(北口)	9:00	11:35	新淵原駅(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		
新淵原駅(旧国道1号)	9:20	11:55	富士駅(北口)	15:15	17:50		
淵原駅	9:25	12:00	吉原本町(木の元公館前)	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		

●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
●淵原駅(発) 8:20~23:20 毎時20分発車

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 甲斐の国 風林火山博
NHK大河ドラマ「風林火山」の展示や各種イベント等を開催いたします。ドラマの世界をより深く知っていただけます。その他、山梨県に点在する関連史跡の紹介や厳選した山梨の地場産品などを展示販売します。
【場所】山梨県民情報プラザ特設会場

信州 周辺 辰野町のほたる
日本の真ん中である辰野町は中央アルプスと南アルプスに囲まれ、総面積の約85パーセントが森林という、緑に恵まれた風光明媚で自然豊かな町です。毎年6月中旬のほたるの発生期には松尾峡にゲンジボタルが乱舞し、幻想的な美しさを求めて大勢の観光客で賑わいます。6月16日(土)~24日(日)の期間中はほたる祭りが開催されます。

**観光後は各健康ランドで
ご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。

送迎バス運行時間(月~金のみ 毎日1本ずつ運行)

所要時間	所要時間
1.5~2時間	2.5~3時間

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場合がございますのでご了承ください。

信州健康ランド 休館日のお知らせ
6月4日(月) AM8:00~翌AM10:00まで
館内メンテナンスの為、休館とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致します。
※6月3日(日)ご宿泊のお客様は翌日4日(月)のチェックアウトが朝8:00となります。
6月5日(火) AM10:00よりリニューアルオープン!

クイズ どっちが正しい日本語??
正しい日本語の使い方を
選んでみよう!!
どっちが正しいかなあ。

問1 A. ご静聴ありがとうございます。
B. ご清聴ありがとうございます。

問2 A. お問い合わせには明日回答いたします。
B. お問い合わせには明日解答いたします。

問3 A. 技術開発は難航している。
B. 技術開発は難行している。

問4 A. 品質不良の原因になると彼は口を濁した。
B. 品質不良の原因になると彼は言葉を濁した。

問5 A. これには1部間違っているところがある。
B. これには一部間違っているところがある。

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

石和 健康ランド

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)
12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6/3(日) 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)
6/9(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6/10(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会
6/16(日) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6/17(日) 15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象)
19:00~ 歌謡ショー 米山むつ美
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)
6/23(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
6/24(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
6/26(火) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等)
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
7/7(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)
12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7/8(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会
7/14(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
7/15(日) 15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象)
7/21(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
19:00~ 歌謡ショー 中澤孝次
7/22(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
7/26(木) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等)
7/28(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

8月 8/4(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)
12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
8/5(日) 13:00~ ゲームコーナーイベント
8/18(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
8/19(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会
8/25(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
8/26(日) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等)
14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
19:00~ 歌謡ショー 中澤孝次

※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、時間が変更になる場合もございます。ご了承ください。

信州 健康ランド

6月 6/3(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
6/12(火) 信州健康ランドの日
13:00~ ママと一緒に赤ちゃん体操教室
6/17(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
6/21(木) 14:00~ シルバーカラオケ大会
父の日イベント
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
7/8(日) 信州健康ランドの日
7/15(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
7/22(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
7/24(火) 18:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

8月 8/4(土) **夏祭り**
8/5(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
8/12(日) 信州健康ランドの日
8/19(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
8/26(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
8/28(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。

魚彩
本館・大トロ・自家製干物まで
天然活魚 由比 清水興津、久能沖まで
地方発送やマトコレクト便も承ります。

か し い ち
河内 市内 魚彩

静岡市清水区島崎町149番地 TEL.054-355-5031 FAX.054-355-5033