

駿河健康ランド かわら版

2007年8月1日発行
<2,000部>

K&H 8月号

Suruga イベント日程

8月	4日(土)	第67回カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
		健康ランドの日
	21日(火)	「ヨガ教室」 15:00~ 3階特設会場
9月	8日(土)	第68回カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	17日(月)	敬老の日 15:00~ 1階大広間
10月	23日(日)	こどもイベントの日 「わなげ」 15:00~ 1階イベント広場
	13日(土)	第69回カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	22日(月)	健康ランドの日
	27日(土)・28日(日)	ハロウィン
	28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。

5周年 第5回 「駿河健康ランドかわら版」の 募集 新しい名前を募集します!!

おかげさまで駿河健康ランドは
5周年を迎えました。
それに伴い、「駿河健康ランド かわら版」
の名前をリニューアル致します!!

皆様からのたくさんのご応募お待ちしております!!

応募期間: 平成19年8月6日(月)~平成19年8月31日(金)
応募場所: 駿河健康ランド内 1階フロント横
応募方法: 応募用紙に「新しい名前」を記入して、応募BOXに
入れてください。

応募特典: 「新しい名前」を採用された方の中から抽選で
駿河健康ランド特別招待券5枚プレゼント!!
その他にも素敵なプレゼントがあります。

採用された方の名前をインフォメーションに掲示させていただきます。
尚、「新しい名前」の駿河健康ランド新聞は10月号より掲載させていただきます。
※お客様にご記入頂いた情報は、プレゼントの抽選に使用するもので、他の目的には使用致しません。

偶数月 21日は健康ランドの日 ご入館のお客様は無料でご参加頂けます。

8月 21日(火)は ヨガ教室

時 間 15:00~ 健康増進・ダイエット・ストレス解消
会 場 3階特設会場 など多くの効果が期待できます。
参加人数 先着30名様 心身の健康のために体験してみま
せんか??

お申し込みは1階フロントにて受け付けております。

ちびっこ集まれ!! 第4日曜日 こどもイベント開催中!!

毎月、楽しいイベント盛りだくさん。
お友達、ご家族みんなで遊ぼう!

今月8月26日(日)は
じゃんけん大会!!

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。

会員カードと一緒に使えば もっとお得な回数券

入館ポイントも貯まるよ!

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)
※有効期限あり

お誕生日プレゼントに、
回数券はいかがですか?
★当日購入で当日利用可能!!
★切り離しても使える!
★お友達みんなで使おう!!
ラッピング無料で承ります。
フロントにて販売しております。お問い合わせは1階フロントまで。

2F バーデゾーン (8:30~24:00)

流水プールに
すべり台♪
お友達さそって
思いっきり遊んじゃおう!!

よい子のみんなへ
・プールにとびこむのはやめようね♪
・プールのまわりを走らないでね♪
・みんなで仲よく遊ぼうね♪

お願い
おむつがとれていないお子様は、バーデ
ゾーン内にございます乳児用プールをご利用
くださいませ。

2階浴衣カウンターにて、水着のレンタルをしております。
ぜひご利用くださいませ。
(お子様 3歳~小学生:無料 中学生以上:525円)

お客様 アンケート Q&A

Q. 禁煙ルームが満室で喫煙ルームに何回か宿泊して
いるが、禁煙ルームをもう少し増やしてほしい。

A. ご要望ありがとうございます。今まで喫煙ルームとしてお出しして
いた6階のご宿泊部屋45部屋(シングル42部屋、ダブル3部屋)を禁煙
ルームに変更させて頂きました。皆様、どうぞご利用くださいませ。

Q. フロント横のインターネットコーナーがいつも
利用中で使えない。パソコンをもっと増やしてほしい。

A. ご要望ありがとうございます。3階の休憩室に新たにインターネットコー
ナーを設けパソコンを3台設置しました。そちらもぜひご利用くださいませ。

お喜びのお言葉

●1泊の予定で温泉を楽しみに行きました。露天風呂やサウナの種類の多さに感
動し、2泊することになりました。また利用したいと思います。

●全体的に安心感・満足感が得られました。海の穏やかな景色が心に
残りました。従業員の全ての方がとても良い感じでした。また来ます。

Suruga イベントレポート

6/24 (日) こどもイベントの日
「スルガレンジャー」
みんなの人気者
スルガレンジャー

ブラック
バイキンマン
を退治!

7/1~8 (日) セタ
お願い事が叶いますように...
らせん階段がセター色に!!

7/14(土) 第66回
カラオケ大会
優勝者 鈴木 家雄様
優勝曲: あやいろの恋 (細川たかし)
コメント
今日のお客さんは非常にしっかり聞いて頂
いて歌い甲斐がありました。
しっかり歌いたい気持ちになりました。
ありがとうございました。

お知らせ 12階 ジョージ オーシャンビュー

ジョージオーシャンビューは
平成19年6月24日(日)をもちまして
閉店とさせて頂きました。
オープンより5年間ご愛顧を賜りまして
誠にありがとうございました。

8月イベント寝風呂

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

9月イベント寝風呂

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

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。



ケア・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
AED 救命機器 (AED) 設置店
担当: 海老岡・小関・野村

お風呂でリフレッシュして 宴会 家族、会社仲間、友人とで盛り上がりよう!

特典1 4名様から個室での
お食事が可能(要予約)

特典2 日帰り宴会の場合、ご入館料が
お一人様なんと1,050円(税込)

特典3 飲み放題も2時間2,100円(税込)
で承ります。

事前予約制となりますので、詳しくは1階フロントまでお気軽にお申し付け下さいませ。



駿河健康ランド特選

夏の宴会メニュー

コースはお一人様2,600円から承ります

夏の宴会特選献立

お一人様
2,600円コース

- ◎季節のおまかせ前菜
- ◎小えびのチリソース煮
- ◎季節のなす辛味ソース
- ◎揚げたこやきのサラダ添え
- ◎鶏唐揚げレモンソース
- ◎豚肉とニンニク芽の炒め
- ◎冷やし中華そば



写真左は2,600円コース、右は3,150円のイメージです。

しょうげつ 夏の宴会特選献立

お一人様
2,600円コース

- 刺身——ウニ、カンパチ
- 焼物——ほうば焼(あいらい)
- 揚げ物——千枚かつ
- 酢物——目光南蛮漬
- 洋皿——サーモン焼き霜作り
- 食事——白飯
- 止碗——味噌汁
- 香の物——いろいろ
- デザート——ところ天



写真左は2,600円コース、右は3,150円のイメージです。

その他 3,150円、3,650円、4,200円、
5,250円のコースがございます。
お気軽にお問い合わせ下さい。

●仕入れ都合により多少献立が変更になる場合がございます。

中国料理 しょうげつ

【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がご利用頂けます。

しょうげつ

【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がご利用頂けます。

suruga 周辺情報

第60回 清水みなと祭り

市内さつき通りに3万人の踊り手たちが繰り出す「港かっぱれ」総踊りが盛大に行われます。

【開催日】8月3日(金)~8月4日(土)

【場所】清水区さつき通り(JR清水駅前~港橋)

suruga 花火情報

熱海海上花火大会

8月5日(日)・8日(水)・19日(日)・22日(水)・26日(日)/約5,000発

清水みなと祭り海上花火大会 8月 5日(日)/約10,000発

ふくろい遠州の花火 8月11日(土)/約30,000発

suruga キャンプ情報

黒川キャンプ場

清水森林公園「やすらぎの森」には、テントサイト、炊飯棟などを備えたキャンプ場があります。

【場所】清水区西里 清水森林公園

【使用料】無料 ※テント・寝袋・調理道具などは持参ください

梅ヶ島キャンプ場

林の中にテントサイトやバンガローがあり、家族などで利用できる本格的なキャンプ場です。炊事棟、温水シャワーに加え、夏休み期間中はプール(無料)も利用できます。

【場所】葵区 梅ヶ島

【使用料(1泊)】バンガロー(10人収容) 5,600円

テント貸出(6人用) 510円、テント持込 300円

健康 クーラー病

冷やしすぎに注意!!
クーラーと上手に付き合おう

クーラー病とは?

長時間クーラーのかかった部屋にいたり、クーラーのきいた部屋と暑い室外を往復することで、自律神経のバランスが崩れ、血液の流れやホルモンバランスの異常をきたす病気です。

クーラー病の主な症状

体の冷え、倦怠感、食欲不振、頭痛、腹痛、下痢、神経痛、生理不順などです。

クーラー病を予防するには...

クーラーの温度は27度前後

クーラーの温度は外気温の差が5~7度以内になるように設定し体を冷やしすぎないようにしましょう。

冷風を体に直接当てない

冷風を体に直接受けると、実際の温度よりも低く感じますので、吹き出し口の向きに注意しましょう。

赤ちゃんは高い場所に寝かせる

冷気は下にたまりやすいので、注意が必要です。大人でも冷え性の人や女性はひざ掛けなどを使うようにしましょう。

血行を良くする

一日中冷房のきいた部屋におらずに、時々外へ出て体を動かしましょう。また、シャワーだけで済ますのではなく、お風呂にゆっくり入ったり、寝る前に体をマッサージしたりするなど、血行を良くすることもクーラー病の予防に効果的です。

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 下黒駒石尊祭

石尊さんの大元は、神奈川中部の阿夫利神社にあり、水防、水難よけの神で、石を尊び、また疫病よけの祭りと言われています。
天神社境内の「堀」に、禪(ふんどし)をしめただけの若者たちが一斉に飛び込み、互いに水をあびせ合う「御旗離取り」は迫力満点でこの祭りの山場です。
【開催日】8月23日(木) 午後6時~午後10時
【場所】笛吹市御坂町下黒駒「天神社」

信州 小坂田公園納涼花火大会

小坂田公園を舞台に繰り上げられる、夏の夜空を彩る風物詩。湖面に炸裂する水中スターマインは訪れる人々を魅了します。
【開催日】8月17日(金)
【場所】塩尻市小坂田公園

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。

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、盆休み(8/13~8/16)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もございますのでご了承ください。

所要時間 1.5~2時間 所要時間 2.5~3時間

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	由比駅
吉原本町(木の元公園前)	8:45	11:15	蒲原駅
富士駅(北口)	9:00	11:35	新蒲原駅(旧国道1号)
富士川駅	9:15	11:50	富士川駅
新蒲原駅(旧国道1号)	9:20	11:55	富士駅(北口)
蒲原駅	9:25	12:00	吉原本町(木の元公園前)
由比駅	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
●奥津駅(発) 8:20~23:20 毎時20分発車

B1階 保育ルーム アイアイチルドレン

親子DEゲーム大会

親子でゲーム大会に参加してみませんか!!
ボール投げや宝探しでぬいぐるみやお菓子をGETしよう!!
らくがきせんべいも作ってみよう。

【日 時】8月12日(日) 14:00~15:00 (13:40フロント前に集合)
【場 所】地下1階 AOコーナー 新スタジオにて
【対 象】親子で参加(3歳~小学2年生まで)
【定 員】20名
【チケット代】前売り/500円 当日/550円

石和・信州 イベント案内

8月 夏祭り!

8/3(金) 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
8/5(日) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
8/18(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会
8/19(日) 19:00~ 歌謡ショー 御勅使かつ美
8/25(土) 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「レモン」)
14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)

9/1(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
9/2(日) 12:30~ ゲームコーナーイベント
9/8(土) 14:00~ シルバーカラオケ大会(出場は予約制)
9/9(日) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
9/9(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会
9/15(土) 19:00~ 歌謡ショー 秀美明
9/16(日) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
9/16(日) 15:00~ プールで宝探し(3歳~小学生のお子様対象)
9/22(土) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
9/23(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)
9/26(水) 風呂の日特別イベント!(1日限りの特別風呂等)
9/29(土) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

10/6(土) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
10/7(日) 13:00~ ゲームコーナーイベント
10/13(土) 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)
10/14(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会

※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、時間に変更になる場合もございます。ご了承ください。

8月 夏祭り!

8/4(土) 14:00~ 大人ビンゴ大会
8/5(日) 信州健康ランドの日
8/12(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
8/19(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
8/26(日) 18:30~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

9/2(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
9/9(日) 信州健康ランドの日
9/16(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
9/20(木) 14:00~ シルバーカラオケ大会
9/23(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
9/25(火) 18:30~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

10/7(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会
10/14(日) 信州健康ランドの日
10/21(日) 14:00~ 月例カラオケ大会
10/28(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会
10/30(火) 18:30~ 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。

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 どっちが正しい? A. コミュニケーション B. コミューニケーション
問2 どっちが正しい? A. シュミレーション B. シミュレーション
問3 「げねつさい」正しい漢字はどっち? A. 下熱剂 B. 解熱剂
問4 「ときようそう」正しい漢字はどっち? A. 徒競走 B. 徒競争
問5 「まるほうず」正しい漢字はどっち? A. 丸坊頭 B. 丸坊主

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!!

