

駿河健康ランド 湯っくらたいむ

10月号

YukkuraTime
2007年10月1日発行(2,000部)

駿河イベント情報

5周年 第5弾 「駿河健康ランドかわら版」の新しい名前が決定しました!!

「湯っくら・たいむ」命名者 清水区 片瀬初美様 ありがとうございます!!

「ゆっくら」は静岡の方言で「ゆっくり」という意味。駿河健康ランドでゆっくりとした時間をお過ごし頂くための情報誌を目標にこれからも皆様に分かりやすく、楽しく情報をお届けいたします!!

イベント日程

10月	13日(土)	第69回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	17日(水)	5周年第6弾 バザー 14:00~ 3階特設会場
	22日(月)	健康ランドの日 「タオルストレッチ」 15:00~ 3階特設会場
	27日(土)・ 28日(日)	ハロウィン ご入館のお子様にお菓子をプレゼント!!
11月	10日(土)	第70回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	25日(日)	こどもイベントの日「紙しばい」 15:00~ 1階イベント広場
	26日(月)	5周年第7弾 いい風呂の日
12月	8日(土)	第71回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	21日(金)	健康ランドの日
	23日(日)~ 25日(火)	クリスマス

10/22日は健康ランドの日 タオルストレッチ

今月は22日に開催 入館のお客様は無料でご参加頂けます。
タオル1つで筋力や柔軟性、バランス能力が高まり、肩こりや関節痛、腰痛などに効果があります。
タオルは当館でご用意いたします。
お申し込みは1階フロント又はお電話にて承ります。

10/27・28日はハロウィン

期間中ご入館のお子様にお菓子のプレゼント!!
ハロウィンのおばけがみなをお出迎え。
当日は、ハロウィンパレードもあるよ!!



5周年 第6弾 日頃のご来館に感謝の心で バザー開催!!

10月17日(水) 14:00~

3階特設会場

日用品から季節の果物
食品・古着まで勢ぞろい!!

皆様お誘い合わせの上、是非お越しくださいませ。

※当日、ご入館のお客様全てご参加頂けます。
また、お支払いは全て現金でのご利用となります。

5周年 第7弾 毎年11月26日は いい風呂の日

特別イベント風呂 11月26日(月)に
ご入館の大人のお客様
先着500名様に
ステキなプレゼントが
あるよ!!

11月26日(月)

特別アウフグース 全6種類の香り

男性 1日12回開催 10時、11時、13時、14時、15時、16時、
17時、18時、19時、20時、21時、22時

女性 特別ミルクー風呂 バラの香り

お風呂情報展示

11月23日(金) 1階イベント広場にて
世界のお風呂事情・健康法などなど
お風呂にまつわる情報をお届けいたします。

館内情報

とってもお得な インターネット宿泊予約

予約システム リニューアル

ク&ホテル駿河健康ランドのインターネットホームページからのインターネット予約がとってもお得です!!ぜひご利用ください!!

インターネット予約時

シングル → 宿泊代より -525円

シングル以外 → 宿泊代より -1,050円

会員カードの
ホテルポイントが
加算されます

※ホテルポイントが10ポイント貯まる。
宿泊代1名様分が割引となります。

お知らせ

9月13日より予約システムが変更となりました。
旧システムでご利用頂いていたパスワードとIDが、新システムではご利用頂けません。お手数ですが、新しいパスワードとIDのご登録をお願いいたします。

入湯税のお知らせ

ご宿泊者(13歳以上)に
入湯税150円が別途発生いたします。

お電話でのご予約、インターネットからのご予約(他社の予約サイトからのご予約も含む)※全てが対象となります。
ご理解、ご協力の程宜しくお願いいたします。

※お食事付きバック、ゴルフバック、釣り船バックも対象となります。

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

駿河イベントレポート

8/21 健康ランドの日
「ヨガ教室」



ヨガパワーで
心身ともに健康アップ!

8/26 こどもイベントの日
「じゃんけん大会」



音楽に合わせて
グルグル歩こう♪

いっぱいじゃんけん
勝ったかな??

レシートに特典ポイント 達成メッセージ!!

精算の際のレシートに、会員カードのサービスポイント(館内ご利用分ポイント)が、特典ポイントに達成した場合、達成メッセージが表示されるようになりました!!

※サービスポイントとは...
飲食等館内における利用代金100円(税別)で1ポイント加算されるポイントです。

ポイント集めて得しちゃおう!!

レシートに達成メッセージ表示ごとに、
以下の特典と引き換えが可能になります。

現在のサービスポイント	引き換え特典内容
300ポイント	平日御招待券1枚、または売店商品券1枚(1,000円分)
500ポイント	ランド・ホテル共通利用券1枚、または売店商品券2枚(2,000円分)
1,000ポイント	子供回数券1冊、または特別御招待券3枚
2,500ポイント	ランド・ホテル共通利用券8枚、または特別御招待券2枚
5,000ポイント	特別御招待券6枚

ポイント引き換えの際は、フロントにお申し付けください。 ※有効期限は発行日より6ヶ月(子供回数券は12ヶ月)後となります。

閉店 2階 身体癒整法 足芯

身体癒整法 足芯は、
平成19年9月30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。



9/8(土) 第68回 カラオケ大会

優勝者
鈴木 秀男様
優勝曲: 聞き分け上手(一条聖矢)



コメント
一生懸命頑張りました。
ありがとうございました。

宴会情報

平成
19年度

忘新年

今年の
忘新年は
駿河健康ランドで
決まり!!

の季節がやってくる!!

今年もいよいよスタート! 11月15日(木)より

忘新年宴会特典

★特典① 入館料

大人(中学生以上).....1,050円(税込)
子ども(小学生以下).....525円(税込)

★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・子ども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ます。)
※ご予約制になります。ご予約制によってお受け出来ない場合がございます。ご了承ください。

《忘新年会対象期間》 平成19年11月15日(木)~平成20年2月29日(金)

ご宴会はご予約制となります

※但し、平成19年12月31日(月)~平成20年1月6日(日)はご宴会をお受け出来ませんので、ご了承くださいませ。



絶対ダメ!

飲酒運転

飲酒運転は、死亡事故等の重大事故につながる危険な運転行為です...

飲んだら乗るな!!

3階

ご宴会場

飲み放題
お一人様2,100円
(2時間/4名様以上でご利用頂けます。)

和食 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にご利用頂けます。

コース3,150円より

3,150円コース(税込)
1.先付(つば貝)
2.刺身(3点盛り)
3.焼物(秋鮭の竹皮)
4.揚げ物
5.紙鍋(鶏鍋)
6.酢の物(おろし和え)
7.白飯
8.みそ汁
9.香物
10.甘味 (以上10品)

中田料理 創作

【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。

コース3,150円より

3,150円コース(税込)
1.季節の前菜
2.むき海老のチリソース煮
3.モンゴイカ下足と
季節菜のさっぱり炒め
4.しいたけ・手羽先と
筍の煎り煮
5.変わり春巻きの飲茶
6.豚肉と玉葱の細切り炒め
7.五目野菜入り中国おかゆ
8.デザート (以上8品)

★各コース7名様以上で1本、13名様以上で2本、19名様以上で3本
焼酎(700ml) サービス!!

その他のお店のご宴会、

夜遅い時間からの

ご宴会もご相談

ください!!

★甘味処「あゆ」 ★握り鮓「浜ちゃん」

★呑道処「れん」 ★和食「はま風」

★こだわそば処「来富庵」

★海鮮焼肉レストラン「海峰」

★海の見える洋食屋「マルシェ」

今年からの
新プラン!!

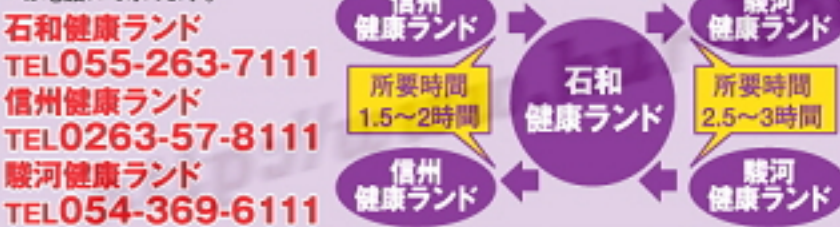
お得な 平日昼間限定プラン!!
どうぞ期待!!

お出かけ情報

3区間無料 大好評運行中!!

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。



※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。
※石和健康ランド休館中も石和健康ランドへ経由いたします。尚、お昼休憩は他の場所となります。

駿河紅葉情報

KOUYOU information

安倍峠

静岡市と山梨県との境、安倍峠は静岡市内の紅葉の名所です。峠を越すと富士山も眺められます。

【見頃】10月中旬~10月下旬
【場所】静岡市葵区梅ヶ島

井川湖周辺

湖のエメラルドグリーンと紅葉の赤のコントラストが圧巻です。渡船で湖一周、自然歩道の途中にある「夢の吊橋」からの眺めもお勧めです。

【見頃】10月下旬~11月中旬
【場所】静岡市葵区井川

駿河周辺情報

SURUGA surrounding information 10月

清水港マクロ祭り2007

マクロのまち静岡をPRするイベントです。今回マクロ祭りのイベントの目玉の一つとして、マクロ汁の無料配布(2000食予定)が行われます。

【開催日】10月7日(日)
【場所】JR清水駅東口イベント広場

2007静岡みこし祭り

初日の宵宮から始まり、2日目はJR静岡駅繁華街を大人神輿、子供神輿、アイデアみこしがねり歩きます。神輿を担ぐ「だっくい」の掛け声が、街中に響き「みこし」一色になります。太鼓連盟も競演し、青葉シンボルロードでは静岡市の地場産品・名産品の販売が行われます。

【開催日】10月27日(土)~10月28日(日)
【場所】JR静岡駅北口繁華街

石和健康ランドイベント日程 10月11月

10月	10/6(土)	14:00~	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)	14:00~	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(3歳以上対象)
11月	11/29(木)	10:00~	リニューアルオープン

石和健康ランド 休館日のお知らせ

10月15日(月)より11月28日(水)まで
改装工事の為、休館とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致します。

11月29日(木) AM10:00 リニューアルオープン!!

信州健康ランドイベント日程 10月12月

10月	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」
11月	11/4(日)	14:00~	大人ビンゴ大会
	11/11(日)		信州健康ランドの日
	11/18(日)	14:00~	月例カラオケ大会
	11/25(日)	14:00~	子供ビンゴ大会
	11/27(火)	19:00~	無料の「ストレッチ&ヨガ教室」
12月	12/2(日)	14:00~	大人ビンゴ大会
	12/9(日)		信州健康ランドの日
	12/16(日)	14:00~	カラオケグランドチャンピオン大会
	12/23(日)	14:00~	子供ビンゴ大会
	12/25(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。

送迎バス時刻表

【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

●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

事故等の道路状況により、ご到着が遅れる場合がございます。予めご了承ください。

お客様の声Q&A



Q. いやしサウナにバスタオルが置いてなかった。

A. ご迷惑をおかけいたしました大変申し訳ございませんでした。見回りを強化し、備品類等しっかり補充するように再度徹底いたします。

Q. 朝食バイキングのおかずの内容を変えてほしい。

A. ご要望ありがとうございます。朝食バイキングのメニューは定期的に内容を変更してお出ししております。これからもお客様に喜んで頂けるものを考えてまいります。

お喜びのお言葉

ありがとうございます。

●一緒に来た母も、大変喜んでおりました。友人にも紹介してまた来ようと思います。

●プールもあって水着の貸し出しもあって、無料のインターネットまであるなんてサービス満点だね!

●旅行が好きなので、24時間開いているお店は大変助かります。

健康情報



紅葉を眺めながら レッツ! ウォーキング!
秋は涼しく、紅葉を眺めながら楽しく運動できる絶好の季節。早速始めてみよう!!

ウォーキングにはこんなメリットが!!
・手軽にでき、余分な脂肪を燃やすぐことができる!
・血行を促すので、生活習慣病の予防に効果的!
・カルシウムを沈着させ、骨量アップで骨粗鬆症予防!

正しいウォーキングの5つのポイント

- ①胸を張るように背筋を伸ばし、軽くあごを引きましょう。
- ②地面を見ないで、まっすぐ前を見ましょう。
- ③肩の力を抜いて、リズムカルに腕を振りましょう。
- ④膝を伸ばしきって、かかとから着地してみましょう。
- ⑤つま先(親指の付け根)で、地面を後ろに蹴り上げてみましょう。

歩くリズムに合わせて呼吸しよう

足や腕の振りに合わせて、「吸う・吸う・吐く・吐く」と2歩で吸って次の2歩で吐く、といったタイミングで呼吸すると、よりよい運動効果が得られます。

頭のストレッチ

よ〜く考えよう!!

次の言葉の意味はどっちが正しいかな?

問1 「枯れ木も山のにぎわい」	A つまらないものでもないよりはまし
	B 人が集まればにぎやかになる
問2 「世間ずれ」	A 世の中を渡ってきてずる賢くなっている
	B 世の中の考えからずれていること
問3 「他山の石」	A 他人の誤った言行も自分の行いの参考になる
	B 他人の良い言行は自分の行いの手本になる

ガソリンが特別割引価格で給油できます!

土屋燃料(株)のサービスステーションからのお得なお知らせです。どうぞ給油するなら絶対にうれしい価格です。カーフォーラム土屋は、地域のお客様の安全快適、そして何よりも経済的走行のお手伝いをモットーとして明るく元気に、そして親切丁寧に運営させていただきます。皆様のご来店心よりお待ちしております。

カーフォーラム土屋

蒲原SS	富士SS
清水区蒲原1-7-10	富士市厚原字道下22-1
興津SS	中吉田セルフ
清水区興津中町817-3	駿河区中吉田44-3



幕の内弁当 500円

手造りお惣菜をお客様のご希望に合わせてお作りしております。お気軽にお申し付けください。

おいしい静岡のみかんの地方発送を承っております。お気軽にお申し付けください。

手造りお惣菜の店
スーパーマルソウ
静岡市清水区興津東町607 ☎054-369-1048

クア・アンド・ホテル駿河 駿河健康ランド

▶当選くらたいむ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

救命機器(AED)設置店

お客さまへのお願い

★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、ご理解ご協力をお願い申し上げます。