

駿河健康ランド 湯くたいむ

12月号

YukkuraTime
2007年12月1日発行(2,000部)

駿河イベント情報

イベント日程

12月	8日(土)	第71回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	12日(水)	救命講習 14:00~ 3階特設会場 AED(自動体外式除細動器)を利用した救命講習を 私達スタッフと共に参加してみませんか? 参加ご希望のお客様はフロントまで!
	21日(金)	健康ランドの日 「アロマ フット テラピー」 15:00~ 3階特設会場
	23日(日)~ 25日(火)	クリスマス 期間中ご入館の お子様には素敵なプレゼント!!
	24日(月)	クリスマスイベント 「サンタがやってくる」 14:00~ 1階大広間
1月	1日(火)~ 6日(日)	お正月イベント
	12日(土)	第72回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	27日(日)	こどもイベントの日
2月	14日(木)	バレンタインデー
	17日(日)	健康ランドの日
	24日(日)	こどもイベントの日

2008 お正月イベント

1日(火) 7:00 餅つき 鏡開き
“小木の里保存会”
による祝い太鼓

2日(水) 14:00~18:00 (2回公演) 美山みか
歌謡ショー

3日(木) 14:00~18:00 (2回公演) 初笑い企画
「くれない組」

4日(金) 14:00~18:00 (2回公演) 初笑い企画
「くれない組」

5日(土) 15:00~ 新春じゃんけん
チャンス

6日(日) 14:00~18:00 (2回公演) 焼津みほ
歌謡ショー

お正月イベントの期間中、1階大広間のカラオケがご利用
頂けなくなる時間帯がございます。

5日(土) 13:00~ 風船プレゼント!!
1日先着500名様

6日(日) 15:00~ お菓子すくい

元旦~3日(木) 新春プレゼント
ご入館の大人の方、毎日先着400名様に、
干支てぬぐいプレゼント!!
ご入館のお子様、毎日先着150名様に、
干支おもちゃプレゼント!!

お正月 12月 13:00~
風船プレゼント!!
1日先着500名様

お正月 6日(日) 15:00~
お菓子すくい

健康情報

AOコーナー会員 渡辺光正様ご紹介!

元気が出る駿河健康ランドの入浴法

寝湯編

年齢を重ねるごとに体温が上がりにくくなります…
この入浴法で体温を上げて、今年の冬を乗り切りましょう!!

- ①入浴しながら、冷管で約4~5分
頭を冷やす。
- ②うつぶせになり、両腕で冷管を抱
えるように約4~5分の冷やす。
- ③うつぶせのまま、口許を右左片方
ずつ約4~5分冷やす。
- ④うつぶせのまま、左右の目を約
30秒ずつ軽く冷管に当てる。
- ⑤仰向けになり、両足を冷管に乗
せ足首・足の裏・足の指の順に
合計約15~20分くらい冷やす。

入浴法の 効果

体温が上がり血流が良くなり、風邪を引きにくくなる。
また、ガンにならない健康な身体づくりが期待できる。

39℃~40℃のお湯でのぼせる
人は脳血管の訓練が必要です!
脳血管を丈夫にする方法は入
浴法その2にて。

健康法 募集!!

日頃、自分で行っている健康法をぜひ紹介してみませんか??
ご紹介頂いた健康法の中から、湯くたいむに掲載させて頂きます。
※ご紹介頂ける方は湯くたいむ担当者までお問い合わせください。

頭のストレッチ

よ〜く考えよう!!
同じ読みだけど…
何て漢字を書くのかな??
答えは裏面左下にあるよ!!

- 問1 ① ヒッシ の抵抗を試みる。
② 交渉決裂は「ヒッシ」だ。
- 問2 ① 利潤を「ツイキウ」する。
② 責任を「ツイキウ」する。
③ 真理を「ツイキウ」する。
- 問3 ① ダンスを「オドル」。
② 胸が「オドル」。

館内情報

宿泊パック 新登場!! ホームページにて 予約受付中!!

★施術パック 7,500円~(税込)

ボディケア エステ プラス
あかすり カットサロン 整体 + 宿泊

★フィットネスパック 5,650円(税込)

フィットネス プラス
+ 宿泊

※パック料金は別途入湯税150円が加算されます。

とってもお得な新プラン登場。
ご予約は当社ホームページ・オンライン宿泊より承っております。

詳細はホームページへGO!!

バーデソーン専用 乳幼児水中おむつ ベビースイマー

お子様と バーデソーンで遊ぼう!

おむつが取れていないお子様も
バーデソーンで遊んで頂けます!
ベビースイマー(使い捨て)
サイズ:S・M・L 280円(税込)
2階浴衣渡しカウンターにて好評販売中!

いっぱい貯めて いっぱい得しちゃおう!! 会員カードポイントの使い方

- 健康ランドのポイントは3種類に分かれます。
- ①ランドポイント
ご入館1名様につき1ポイントずつ加算されます。
10ポイント貯まると、お一人様無料でご入
館できます。
 - ②ホテルポイント
ご宿泊1名様につき1ポイントずつ加算されます。
10ポイント貯まると、お一人様分のご宿泊
代が無料となります。
 - ③サービスポイント
館内でお買い物や飲食、施術をされた場合
100円(消費税は含みません)毎に1ポイント
ずつ加算されます。
ポイントが300、500、1000、2500、
5000ポイントに到達すると、到達ポ
イントに応じ、様々な招待券や割引券などと引
き換えることができます。
- (注)割引特典をご利用の際は、後述のサイトよりご予約
の際は、ポイントが加算されない場合がございます。

売店 新巻鮭 予約販売

只今 ご予約承り中!!

予約数に限りがございます。お早めにご予約ください。
1匹(2kg) 引渡日
1,300円(税込) 12月24日(月) 10:00~15:00
1階 売店にてお渡し致します。

お知らせ
売店にて10,500円以上お買い上げのお客様に差し上げていた
商品券は年内をもちまして中止とさせて頂く事になりました。
皆様のご理解をお願いいたします。

駿河イベントレポート

10/7 水 5周年第6弾バザー

欲しいものがいっぱい!!
どれにしようかな...
お野菜から日用品まで目玉商品が目白押し!! 大盛況に終わりました。

10/22 健康ランドの日「タオルストレッチ」

自宅でも簡単にできるということで大変ご好評をいただきました。

10/27-28 ハロウィン

おぼけだぞお〜。

10/28 ハロウィンパレード

お菓子をくれたりといたずらしちゃうぞお〜。

11/10(土) 第70回カラオケ大会

優勝者 **堀 和男様**
優勝曲: あなたと眠りたい (ニッパ・ニューサ)
コメント: 優勝できて嬉しいです。ありがとうございます。

忘新年

今年の忘新年宴会は駿河健康ランドで決まり!!

平成19年度 忘新年宴会メニュー

平日昼限定 **2,625円** (税込)
入館とご宴会で一人様 ※飲み物代は別となります。

平日お昼限定 11時~17時 (※スタートは15時まで) 2時間制となります。

中華	海の幸・ブリブリ海老のチリソース煮 山の幸・牛肉とピーマンの炒め 里の幸・豆腐のカニあんかけ 揚げ物・かに爪フライ ご飯・海鮮のおかゆ・漬物	和食	刺身・二点盛り 焼き物・甘鯛の塩焼き 揚げ物・エビフライ 酢の物・えのき昆布のおろし和え ご飯・白飯・味噌汁・漬物
-----------	--	-----------	---

忘新年宴会特典 (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))

- ★特典① **入館料**
大人(中学生以上) **1,050円** (税込)
子ども(3歳~小学生) **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。有効期限は3ヵ月間)
- ★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) ※ご予約制になります。ご予約額によってお受け出来ない場合がございますので、ご了承ください。

宴会グッズ無料貸出!!
かぶりもの、タスキ、その他宴会用小物 などなど
ご希望の方はフロントまで!

※貸出セットはこちらで用意したものに限り、内容を選ぶ事はできません。

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!!

1階	★振替「浜ちゃん」★呑龍処「れん」 ★和食「はま風」★こだわりそば処「来富庵」 ★海鮮焼肉レストラン「海峰」★甘味処「あゆ」	12階	★海の見える洋食屋「マルシェ」
-----------	--	------------	-----------------

3階 宴会場

ご宴会場は11:00~22:00の間、3時間ご利用頂けます。

飲み放題 一人様2,100円 (2時間/4名様以上でご利用頂けます。)

和食 しょうばつ
[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。

中田料理 刺身
[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。

コース3,150円より

和食 しょうばつ

1. 先付 今日のお魚河岸
2. 刺身 海苔かき揚げまかせ三ツ点盛
3. 焼き物 サーモンの竹皮包み
4. 揚げ物 目板かき(春雨、青唐)
5. 紙鍋 鳥の水炊き
6. 酢の物 えのき昆布のおろし和え
7. 食事 白飯
8. 止 味噌汁
9. 香の物 おしんこ
10. 甘味 季節の果物 (以上10品)

その他のコース料理もございます。お気軽にご相談ください。

中田料理 刺身

1. 季節の前菜
2. むきえびのチリソース煮
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. 変わり春巻きの煎り煮
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)

その他のコース料理もございます。お気軽にご相談ください。

★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!!

絶対ダメ! 飲酒運転
飲んだら乗るな!!
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...

お客様の声Q&A

Q. オムツのとれない乳幼児の入浴利用が不可なので他に入れる方法を検討して頂きたい。
A. ご意見ありがとうございます。大浴場の洗い場にございますベビーバスをご利用ください。また、パーデゾーンにおきましては、当館指定のベビーシイマー(水中おむつ)を着用にてパーデゾーンをご利用いただけます。(2階浴衣カウンターにて280円で販売しております。ぜひご利用ください。大浴場ではご利用いただけませんので、ご了承くださいませ。)

Q. 浴室に置いてあるアカスリが使いやすいから販売してほしい。
A. ご要望ありがとうございます。ご好評につきフロントにて200円(税込)で販売を始めた。

Q. キッズコーナーの遊び道具に壊れているものがあった。
A. ご迷惑をおかけいたしまして、大変申し訳ございませんでした。壊れているものに関しては撤去させていただきます。また、従業員が定期的にチェックするよう努めてまいります。

お喜びのお言葉 ありがとうございます。

- 電話で予約しましたが、言葉が丁寧でとてもわかりやすかったです。部屋から海が見えてとても感動しました。
- フロントの方のハロウィンの衣装が良かったです。あいうサービス色々してほしいです!
- 時間を作って度々来たい。大変癒された。ありがとうございます。

お出かけ情報

石和健康ランド

11月29日(木) リニューアルオープン!!

新しく生まれ変わった石和健康ランドにご家族、お友達とぜひお出掛けくださいませ。

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。

送迎バス運行時間 (月~金の毎日1本ずつ運行)

所要時間	所要時間	所要時間
石和 健康ランド	信州 健康ランド	駿河 健康ランド
所要時間 1.5~2時間	所要時間 2.5~3時間	所要時間 2.5~3時間

石和健康ランド TEL:055-263-7111
信州健康ランド TEL:0263-57-8111
駿河健康ランド TEL:054-369-6111

※年末年始(12/29~1/8)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。

来年2月より土・日も運行致します。

石和健康ランドイベント日程

12月	12/1(土)	12/2(日)	12/8(土)	12/9(日)	12/15(土)	12/16(日)	12/22(土)	12/23(日)	12/24(月)	12/25(火)	12/26(水)	12/29(土)	1/1(火)	1/6(日)	1/12(土)	1/13(日)	1/19(土)	1/20(日)	1/26(土)	
	「新石和健康ランド THE誕生祭」★カラオケ大会★ゲームコーナーイベント	「ももこサロン 読み聞かせ会・子育て相談会」(1日4回開催)	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	15:00~ 無料ビンゴ大会	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象)	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	14:00~ グランドチャンピオンカラオケ大会	クリスマスイベント	クリスマスイベント	風呂の日特別イベント!(一日限りの特別風呂等)	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	お正月イベント	13:00~ ゲームコーナーイベント	「ももこサロン 読み聞かせ会・子育て相談会」(1日4回開催)	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	15:00~ 無料ビンゴ大会	14:00~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)	15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象)	14:00~ 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もございます。ご了承ください。

信州健康ランドイベント日程

12月	12/2(日)	12/9(日)	12/16(日)	12/23(日)	12/25(火)	1/6(日)	1/13(日)	1/20(日)	1/22(火)	1/27(日)	2/3(日)	2/9(土)	2/10(日)	2/14(木)	2/16(土)	2/17(日)	2/23(土)	2/24(日)	2/26(火)
	14:00~ 大人ビンゴ大会	信州健康ランドの日	14:00~ カラオケ大会★ゲームコーナーイベント	14:00~ 子供ビンゴ大会	19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」	14:00~ 大人ビンゴ大会	信州健康ランドの日	14:00~ カラオケ大会★ゲームコーナーイベント	19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」	14:00~ 大人ビンゴ大会	信州健康ランドの日	14:00~ 大人ビンゴ大会	信州健康ランドの日	14:00~ 月例カラオケ大会	14:00~ 子供ビンゴ大会	14:00~ 子供ビンゴ大会	14:00~ 子供ビンゴ大会	14:00~ 子供ビンゴ大会	19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

※予約なしに、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。

ちよつと方言の豆知識 寒いという意味の方言は全国でこんなにいっぱい!!

●静岡 さぶい	●秋田 さびー/さんび	●信州 凍る	●宮崎 さみー
●北海道 しばれる	●山形 すばれる	●山口 ひえる	●熊本 さむか
●岩手 しばれる	●新潟 さあーめ	●岡山 さびい	●佐賀 ひやかー

貸し植木・青木園芸 (レンタルグリーン)

オフィス・テナント・モデルルーム・イベント等、様々な生活空間に安らぎと潤いを演出! スペースにふさわしい各種グリーンをコーディネートさせていただきます。お気軽にご相談ください。

社団法人 日本インドアグリーン協会会員

青木園芸
静岡市清水区八木間町591
TEL:054-369-1303 FAX:054-369-1861

食品衛生の米国FDA基準である HACCP認証工場 冷凍鮭の加工を行っております。

Oriental Foods

(株)オリエンタルフーズ
〒424-0911 静岡市清水区宮加三340-1 TEL:054-337-1662

クア・アンド・ホテル駿河 駿河健康ランド

▶当湯つくだいむに際してご投稿および、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

お客様へのお願い ※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ております。
★オムツが取れておらず、更衣室が営業で伝えられないお客様は、ベビーバスをご利用頂きます。恐れ入りますが、ご理解ご協力をお願い申し上げます。