



駿河健康ランド 湯くたいむ

3月号

K&H YukkuraTime
2008年3月1日発行(2,000部)

駿河イベント情報

イベント日程

3月	8日(土)	第74回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	14日(金)	ホワイトデー
	23日(日)	こどもイベントの日 『輪投げゲーム』 お子様 先着100名様
4月	12日(土)	第75回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	21日(月)	6周年イベント 乞うご期待!!
5月	5日(月)	こどもの日
	10日(土)	第76回 カラオケ大会 14:00~ 1階大広間
	11日(日)	母の日
	25日(日)	こどもイベントの日

3/14(金) ホワイトデー

ご入館の大人の女性にステキなプレゼント!!

先着 500名様

毎月第4日曜日は ちびっこ集まれ!! 3/23(日) こどもイベントの日 『輪投げゲーム』

時間/15:00~
場所/1階イベント広場
参加人数/お子様
先着100名様

イベント内容は、予告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。

駿河イベントレポート

1/27 日 こどもイベントの日 『宝つりゲーム』



どんな宝物Getした!?

2/14 木 バレンタインデー



Happy Valentine♪
日頃の感謝を込めて

2/9(土) 第73回 カラオケ大会



優勝者 伊場野 久男様
優勝曲:陽春/氷川きよし

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たいと思います。

6周年

ありがとうございます。

駿河健康ランド

6周年!!

4/21月

6周年イベント開催!!
乞うご期待!

詳細は館内にて発表致します。

館内情報

会員カードのポイント新特典登場!!

ホテルポイント10ポイントで
館内利用券5,000円分と
引き換えできます!

健康クラブ会員の方にさらにうれしい特典が登場しました。今までご宿泊代の割引のみでご利用頂いていたホテルポイントが、10ポイント貯まると館内利用代の精算時に利用できる、館内利用券5,000円分と引き換えできるようになりました!!皆様ぜひポイント貯めてご利用ください。

いっぱい貯めて
いっぱい
得しちゃおう!!

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。

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(消費税は含まれません)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。

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。

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。または、館内利用券5,000円分との引き換えができます。

ランドホテルポイントが10ポイント貯まった場合、チェックイン時にフロントへ会員カードをご提示ください。サービスポイントが300ポイント以上に到達し、招待券などと引き換える場合、ポイント引換申込書にご記入の上、フロントにお出しください。

※新引換特典をご利用の際は、ポイントが加算されない場合がございます。他社のサイトよりご予約の際は、ポイントが加算されません。

駿河健康ランド内 救命講習にぜひ 参加してみませんか?



駿河健康ランドではAED(自動体外式除細動器)を利用した救命講習を定期的に開催しております。私達スタッフと共にぜひ参加してみませんか?

ご参加お待ちしております!!

日時:3月18日(火)
14:00~

フロントにてお気軽にお申し込みくださいませ。

とっても寒い今年の冬... そんな中...

寒桜が咲き始めました!!

今年も駿河健康ランドの寒桜が咲き始めました。



春はもうすぐ!?

3月イベント寝風呂品

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

4月イベント寝風呂品

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

宴会情報



幹事様安心の
飲み放題
プラン
スタートより2時間、お一人様
2,100円
是非ご利用ください



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 ★揚げ物「浜ちゃん」★呑み処「れん」
★和食「はま風」★こだわりのそば「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」

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。

- 先付 刺身/うに・たこ
酢の物/桜えび・しらす・わかめ・きゅうり
焼物/海鮮焼・カニ甲子盛り
揚げ物/かき揚げ・天ぷら・湯葉揚げ
蒸し物/茶わん蒸し
食事/白飯 香の物/おしんこ
止 焼/みそ汁 フルーツ
- つきだし 先付 刺身/うに・たこ・かんぱち
酢の物/桜えび・しらす・わかめ・きゅうり
焼物/海鮮焼・カニ甲子盛り
揚げ物/かき揚げ・天ぷら・湯葉揚げ
蒸し物/鳥と野菜のさっぱり蒸し 竹皮つつみ
食事/白飯 香の物/おしんこ
止 焼/みそ汁 フルーツ
- つきだし 前菜/旬の三点盛り
刺身/うに・たこ・かんぱち
酢の物/桜えび・しらす・わかめ・きゅうり
焼物/海鮮焼・カニ甲子盛り
揚げ物/かき揚げ・天ぷら・湯葉揚げ
蒸し物/鳥と野菜のさっぱり蒸し 竹皮つつみ
強肴/ズワイガニ爪サラダ仕立て
食事/白飯 香の物/おしんこ
止 焼/みそ汁 フルーツ
- つきだし 前菜/旬の三点盛り
刺身/うに・たこ・かんぱち
酢の物/桜えび・しらす・わかめ・きゅうり
焼物/海鮮焼・カニ甲子盛り
揚げ物/かき揚げ・天ぷら・湯葉揚げ
蒸し物/鳥と野菜のさっぱり蒸し 竹皮つつみ
強肴/ズワイガニ爪サラダ仕立て
替り鉢/ローストビーフ
食事/すし(エビ・マグロ・アジ)
止 焼/みそ汁 フルーツ

★宴会ご予約を頂きますとお一人様通常入館料金1,995円のところ、お一人様1,050円にてご利用頂けます。
★ご予約により無料送迎をお受けいたしております。(人数指定等ございますので、詳しくはお問い合わせください。)
★宴会時間はタッパリ3時間です。飲み放題はスタートより2時間です。★宴会最終時間は午後10時までとさせていただきます。
※全コース仕入れ都合により一部内容を変更する場合がございます。ご了承下さい。

中国料理 樹林

【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。

- お一人様3,150円コース ●茸とサイコロ豆腐のスープ
●そぼろ肉とレタスの炒飯
●季節のおまかせ前菜
●えび衣揚げマヨネーズソース
●たけの子と豚肉の梅炒め
●かに爪と春巻きの飲茶
●あさりや青梗菜のクリーム煮
●まぐろの衣揚げ酢豚風
- お一人様3,650円コース ●茸とサイコロ豆腐のスープ
●紀州梅と青じその炒飯
●デザート
●季節のおまかせ前菜
●豚ロース肉の酢豚
●むきえびのチリソース煮
●ナスの揚げ浸し にんにくみそせ
●地穴子の野菜タッパリ炒め
●特選煎茶2種盛り合わせ
- お一人様4,200円コース ●ふかひれ醤油スープ
●コンビーフとレタスの炒飯
●デザート
●季節のおまかせ前菜
●えび衣揚げマヨネーズソース
●豚ロース肉の酢豚
●アスパラの肉そぼろ炒め大葉風味
●地穴子の野菜タッパリ炒め
●特選3種盛り合わせ
- 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
●やわらかキャベツのチキンサラダ
●たけの子と豚肉の梅炒め
●水餃子のボン酢そえ
●青菜の季節スープ
●五目炒飯
- お一人様5,250円コース ●季節のおまかせ前菜
●牛肉細切味噌炒め割包添え
●むきえびのチリソース煮
●特選煎茶3種盛り合わせ
●白身魚のバナッパルソース
●豚角煮の青梗菜添え
●鮮魚の蒸物特製あんかけ
●ふかひれ蟹肉スープ
●小柱とレタスの炒飯
●デザート・メロン

お出かけ情報

ちょっと豆知識 あなたの雛壇は何段飾り??

桃の節句 おひなさまの飾り方 (7段飾り)



おおむね、以上のような飾り方ですが、地方の慣習によっても変わります。また、最近ではマンションや洋館の増加で、親飾りや三段飾りが主流となり、住宅事情やライフスタイルの多様化が反映されインテリア調の飾りも増えています。

駿河周辺情報 SURUGA surrounding information 3月

- 美濃輪稲荷神社例祭**
美濃輪稲荷神社は、古くから続く市内でも有数の伝統と格式ある神社。14日には前夜祭、15日には例祭、16日には講社大祭が行われます。
【場 所】清水区 美濃輪稲荷神社
【開催日】3月14日(金)~16日(日)
- 第136回 ふるさとの道ウォーク 薩埵峠から由比本陣・御殿山コース**
興津駅近くの宗像神社をスタート。薩埵峠や由比街道、蒲原宿を歩きます。道中には、東海道名主の館、小池宅や、明治の宮内大臣田中光顕の邸宅だった青山荘、東海道を藤原朝に登場した「名物さとうもち」(現たまご餅)を製造販売している春巻製菓など見どころがたくさんあります。
【開催日】3月30日(日) 【料 金】参加費200円
問い合わせ先…藤枝歩こう会/☎054-635-2562

普段お仕事でなかなか行けない...そんな方!!
石和・信州・駿河 3区間無料送迎バス
土・日も運行中!!
ご家族・お友達と一緒に、ぜひご利用くださいませ。
石和・信州・駿河 全店舗を制覇!

石和	信州	駿河
3/1(土) 石和健康ランド子どもの日(毎月第1土曜日・お子様のみの入館料半額) 14:00~ 無料ホットヨガ教室【先着20名様・予約制】 13:00~ ゲームコーナーイベント 「もこもこサロン 読み聞かせ会・子育て相談会」(1日4回開催) 14:00~ 無料ホットヨガ教室【先着20名様・予約制】 15:00~ 無料ピンゴ大会 ホワイトデーイベント 14:00~ 無料ホットヨガ教室【先着20名様・予約制】 15:00~ プールで宝探し(3歳~小学生のお子様対象) 14:00~ 無料ホットヨガ教室【先着20名様・予約制】 14:00~ 月例カラオケ大会【出場は予約制】	3/2(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 14:00~ 子供ピンゴ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 4/6(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 4/13(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/11(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/18(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/25(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」	3/2(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 14:00~ 子供ピンゴ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 4/6(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 4/13(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/11(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/18(日) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」 5/25(土) 14:00~ 大人ピンゴ大会 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

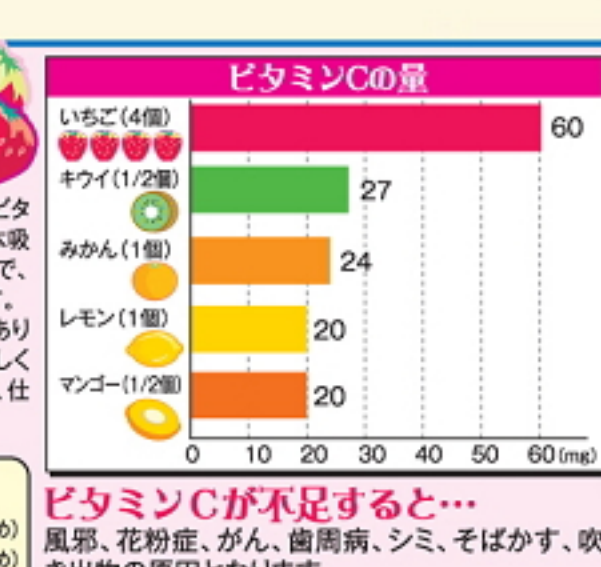
※全て入館料のみでご利用頂けます。
※予約制のイベントもございますので恐れ入りますが、お早めにご予約ください。
※日程、時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。

3区間無料送迎バス 大好評運行中!!
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
※ゴールデンウィーク中5/3~6までは運休となります。
※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。

健康情報 いちご

今月の健康 **いちご**
タバコ1本につき、いちご2個!!
いちごはビタミンCがとても豊富です。事実、レモン1個分に相当するビタミンCの量を、いちごではたった2個程度でとれてしまいます。タバコ1本吸うごとに、体の中で約25mgのビタミンCが破壊されているといわれるので、失ったビタミンCをとるために、いちごは大切なビタミンC補給源なのです。
また、ビタミンCは、ストレスによって発生する活性酸素と戦う働きがあります。ということは、ストレスを感じる人が多いほど、ビタミンCは激しく消費されているということになります。1日の目安量は100mg。愛煙家、仕事で忙しい、ストレスが多い方は、いちごでビタミンCを補給しましょう。

いちごの洗い方
1. 食べる直前まで洗わない。(水っぽくなってしまいます)
2. 洗うときはヘタをとらない。(ヘタから水分が入り、水っぽくなってしまいます)
3. 早くよく洗って水気をよく拭く。(ビタミンCの損失を防ぐため)



ビタミンCが不足すると...
風邪、花粉症、がん、歯周病、シミ、そばかす、吹き出物の原因となります。

頭のストレッチ
よ〜く考えよう!!
□に漢字を入れて、四字熟語を完成させよう!!
問1 ① 心 ② 心
問2 花 ③ ④ 月
問3 ⑤ 客 ⑥ 来
答えは左下にあるよ!!

皆様の健康法 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?? ※ご紹介頂ける方は湯っくら・たいむ担当者までお問い合わせください。ご紹介頂いた健康法の中から、湯っくら・たいむに掲載させていただきます。

釣り船・宿泊パック
駿河健康ランド新企画!
釣り船と宿泊を兼ねた大変お得なプラン
駿河健康ランド周辺の由比(駿河湾)は、海釣りでも有名です。週末になると他県からも多くの方々が釣りをしに集まります。そんな方々におすすめなのが、「釣り船・宿泊パック」です。駿河健康ランドに宿泊して、翌朝に釣り、その後にお風呂でリフレッシュ!夜の移動や、車での仮眠に疲れていた方に最適なプランです。

毎週日曜日 朝市開催中!!
場所:駿河健康ランド地下通路
時間:9:00~ 商品なくなり次第終了
季節の果物・お野菜・お花など...

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持ち込みは、全てご遠慮頂いております。
★イブニング・アウトール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、便意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、ご理解ご協力お願い申し上げます。
クア・アンド・ホテル駿河 駿河健康ランド
▶当湯っ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