



# 湯命館

指定管理者 有限会社トラベルシリウス

関金温泉 日帰り入浴施設 せきがね湯命館

# 健康おんせん新聞

発行所: 倉吉市せきがね湯命館 〒682-0411 鳥取県倉吉市関金町関金宿1139

TEL 0858-45-2000 ✉ iifuro@yumeikan.com

HP <http://www.yumeikan.com> FB <http://facebook.com/yumeikan>



## 湯中運動でヒザ・腰シャキッと! 関金温泉健康温泉サミット開催

3月14日に「第2回関金温泉健康温泉サミット」が湯命館で開催されました。(主催:湯中運動サークルひとはな会)。湯中運動の体験会や湯中運動の第一人者、健康運動指導士でアクアセラピストの古賀真澄さんの講演が行われ、温泉を使った健康づくりについての説明や湯中運動の利点などを紹介され皆さんが、熱心に聞き入っておられました。健康チックコーナーでは体組成測定や肌年齢測定



折り紙で小物入れ作り♪

などが行われました。温泉での湯中運動のお陰?なのか、たくさん肌年齢の若い方がおられました! また、販売・体験コーナーでは、手づくりシフォンケーキやクッキーの販売、折り紙で小物入れ作り、クッキーのアイシング体験などが行われ、皆さん楽しんでおられました。共に、健康づくりに関する日となり理解を深め、笑顔あふれる日となりました。



古賀先生指導のもとで体操!



## ウォーキングサークル

(ウォーキング/ノルディックウォーク)

参加費: 1回につき500円又は入浴回数券(入浴込み)

場所: 湯命館に9時までに集合

持ち物: 飲み物、タオル、リュックサック

服装: 動きやすいもの、歩きやすいシューズ



4月	5月	6月	7月	8月
4日	2日	6日	4日	1日
18日	16日	20日	18日	15日
9月	10月	11月	12月	-
5日	3日	7日	5日	
19日	17日	21日	19日	

- ・小雨決行。強雨の場合は屋内等で行う場合もあります。但し、警報等で開催が危険な時は中止。
- ・9時までに湯命館で受付をすませ、湯命館となりの関金都市交流センターへお集りください。

## yoga (ヨガ) 教室

- 体型を戻したい
- 運動不足
- リラックスしたい
- 肩こり冷え性
- ポッコリおなか

日にち: 4/17 (日)

時間: AM9:30~AM10:45

会費: 1回1,000円

★★5月から時間、料金が変更になります!★★

日にち: 5/15、5/29、6/5、6/19

時間: AM9:30~AM11:00

会費: 1回1,500円

持ち物: 飲み物、ヨガマット

またはバスタオル

服装: 動きやすいもの

講師: ヨガインストラクター

小谷 真理子先生 (yogaチャクラ)

※参加申込は前日までをお願いします。

せきがね湯命館 TEL.0858-45-2000



