

Live a



Healthy

ライブ・ア・ヘルシー Web版
<http://www.ayuri-yabuki.org/>

発行日 平成29年2月1日
編集 あゆり温泉
矢吹町温水プール
こだわりショップR
発行所 矢吹町健康センター指定管理者
伸和建設株式会社 橋本秀也
TEL 0248-(42)-2615

live a healthy, sensible life ~町民の皆様が健康な生活を送れますように~

~ライブ・ア・ヘルシー February 2017 Vol. 116~

2月の歳時記「節分」

恵方巻きの食べ方…まず、一人につき1本を用意します。次に、福をもたらす「歳徳神」という神様がいる恵方を向きます。今年の恵方は北北西。そして、願い事をしながら黙って最後まで食べます。しゃべると福が逃げてしまいますので、ご注意ください。



「こだわりショップR」の新商品！

「岡崎農園」（矢吹町松倉）の“新鮮野菜”を使用した矢吹町の六次化商品！



もちもちジューシー
白河餃子
10個入 540円
50個入 2480円

是非ご賞味ください！

~「鬼は外、福は内」今年も福をたくさんもらってください！ 家族そろって、あゆり温泉へどうぞ！~

矢吹町温水プールからのお知らせ <温水プール 副責任者/猪合かずみ>



2月12日♡バレンタインデー特別企画



2月12日(日)にご来場された方全員に、チョコレートのすくいどりイベントを開催します。
ご来場時に1回、スプーンでチョコレートをすくえるだけすくって下さい！！
うまいけばたくさんゲットできるかも・・・！？
この機会に、冬でも温かい温水プールへぜひお越しください。



たくさんの方々のご来場をスタッフ一同お待ちしております！

~ウォーキングやエアロピクスなどの「有酸素運動」は、温水プールで行うとより効果的です~

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう！ <Vol. 107>

クイズ 次の家事作業のうち、10分間で一番エネルギーを消費するものは？



- 1 掃除機をかける
- 2 料理を作る
- 3 洗濯をする



[難易度 C]



今月のプレゼント

あゆり温泉無料入浴券



本券1枚で、お一人様が入浴できます。

<あゆり温泉無料入浴券>

あゆり温泉に備付けのプレゼント応募用紙に、クイズの答え・住所・氏名・電話番号・年齢・健康センターに関するご意見ご感想をご記入のうえ、温泉クイズ応募箱に投函して下さい。正解者の中から抽選で3名様の方に、商品引換券をプレゼントいたします。尚、当選発表は、あゆり温泉にお名前を掲示ののち、後日「商品引換券」を郵送いたします。

*抽選日 平成29年2月21日

先月号のクイズの答え ① 発芽玄米は脳を活性化させる効果があるといわれています。

ご来館ありがとうございます！ <Vol. 22>

～あゆり温泉ご利用の皆様の声～



佐川 清治さん

Q、どちらからお越しになりましたか？

となりの泉崎村からです。

Q、あゆり温泉はどうですか？

このあゆり温泉は掃除が行き届いて常に清潔なので、とても気分が良いです。また、広々とした浴槽に、天然かけ流しの新鮮な温泉なので身体の芯から温まりますし、疲れもとれるため、この温泉に来るのが楽しみとなりました。

Q、この温泉がとても気に入ったようですね？

そうですね。今では一日おきに、週2～3回は来ていますね。とても楽しみです。

佐川さん、ご協力ありがとうございました。いつまでもお元気にご来館くださいませ。

★ つば押し整体「癒し屋」 ★



当店は、健康増進を目的とするサービスを行うリラクゼーションサロンです。

15分・・・¥1,500 30分・・・¥2,200

60分・・・¥4,500 80分・・・¥6,000

低周波治療機・・・20分/500円

* その他のメニューは、お気軽におたずねください。

【営業時間】 10:00～19:30

* 最終受付/18:00

～是非お試し下さい～
皆様のご来店をスタッフ一同お待ちしております！
湯沢、関根、森田



あゆり温泉 今月の定休日は **28日(火)**です。
(毎月第四火曜日)

* 館内を隅々まで清掃し、定期的な安全点検等を行ないますので、ご了承下さい。



あゆり温泉スタンドは
年中無休・24時間営業！
100ℓ / 100円

～冷えに耐えられないときは、まず首の後ろを温めると効果的です～

正しい入浴方法でより効果的な入浴を…

大寒を過ぎて本当に寒い日が続き温泉が恋しい時期となりましたが、誤った入浴方法は事故の原因となりますので以下の注意すべき点をご確認下さい。



- ・ 飲酒後の入湯や入湯中の飲酒
- ・ 食事直後の入浴
- ・ スポーツ直後の入浴



温泉は正しく入浴しないと効果は減ってしまいますし、下手をすると事故につながりますので、正しい入浴方法でより効果的な入浴を楽しんでください。

～寒い日には、あつい温泉にゆっくりとつかり、身体の芯からじっくりと温まってください～

ホームページも是非ご覧下さい！

当センターHP (ライブ・ア・ヘルシーweb版) も随時更新しております。是非ご覧下さい。

<http://www.ayuri-yabuki.org/>



<ライブ・ア・ヘルシー編集部>