

live a healthy, sensible life

ライブ・ア・ヘルシー

～町民の皆様が健康な生活を送れますように～

Health is more important than wealth.

ア・ヘルシー

Live A Healthy



February 2015



矢吹町健康センター情報だより (毎月1日発行)

ライブ・ア・ヘルシー(web版)
http://www.kenkou-yabuki.jp/



発行日 平成27年2月1日
 編集 あゆり温泉
 矢吹町温水プール
 こだわりのショップR
 矢吹町健康センター
 発行 指定管理者
 伸和建設株式会社 橋本秀也
 TEL 0248-(42)-2615

2月の歳時記



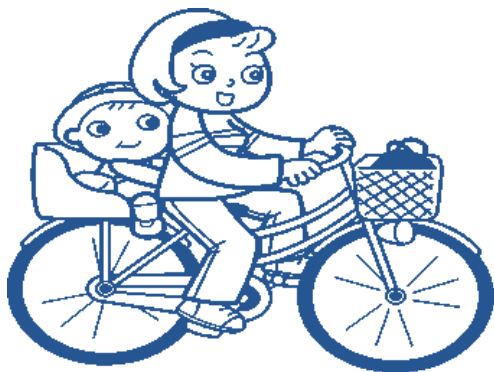
恵方巻きの食べ方…まず、一人につき1本を用意します。次に、福をもたらす「歳徳神」という神様がいらっしゃる恵方を向きます。今年の恵方は西南西。そして、願い事をしながら黙って最後まで食べます。しゃべると福が逃げてしまいますので、ご注意ください。

～「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/愛澤清忠>

ウォーキングの代わりに、自転車をこいでみませんか！！！！

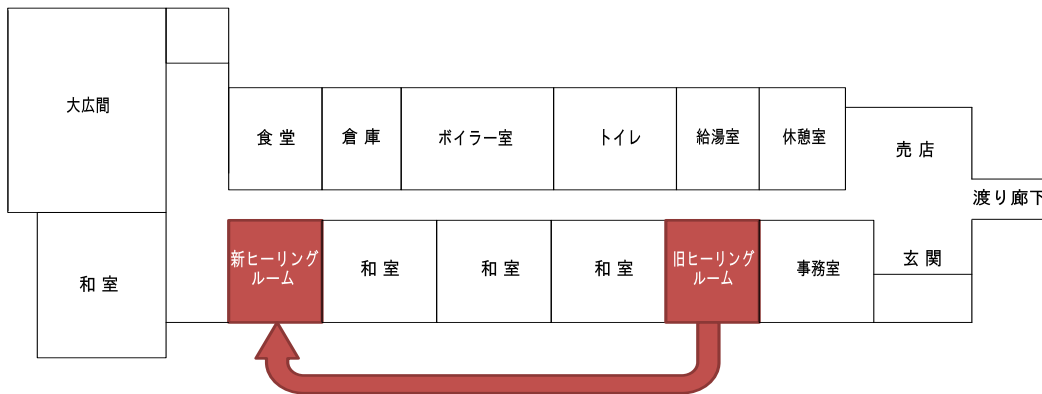


寒い季節のウォーキングやランニングは、心臓や血管の負担になるばかりでなく、けがや交通事故の危険も増すこととなります。

暖かい室内でストレッチをしたり、エアロバイクをこいだりしてみてください。十数分でおやつ分のカロリーくらいは消費できますよ！汗ばんだら、シャワーで汗を流したり、温泉に入ったりプールで泳いだり・・・さっぱりしますよ！



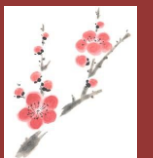
ツボ押し『癒し屋』(あゆり温泉内)からのお知らせ <癒し屋 代表/湯澤徳雄>

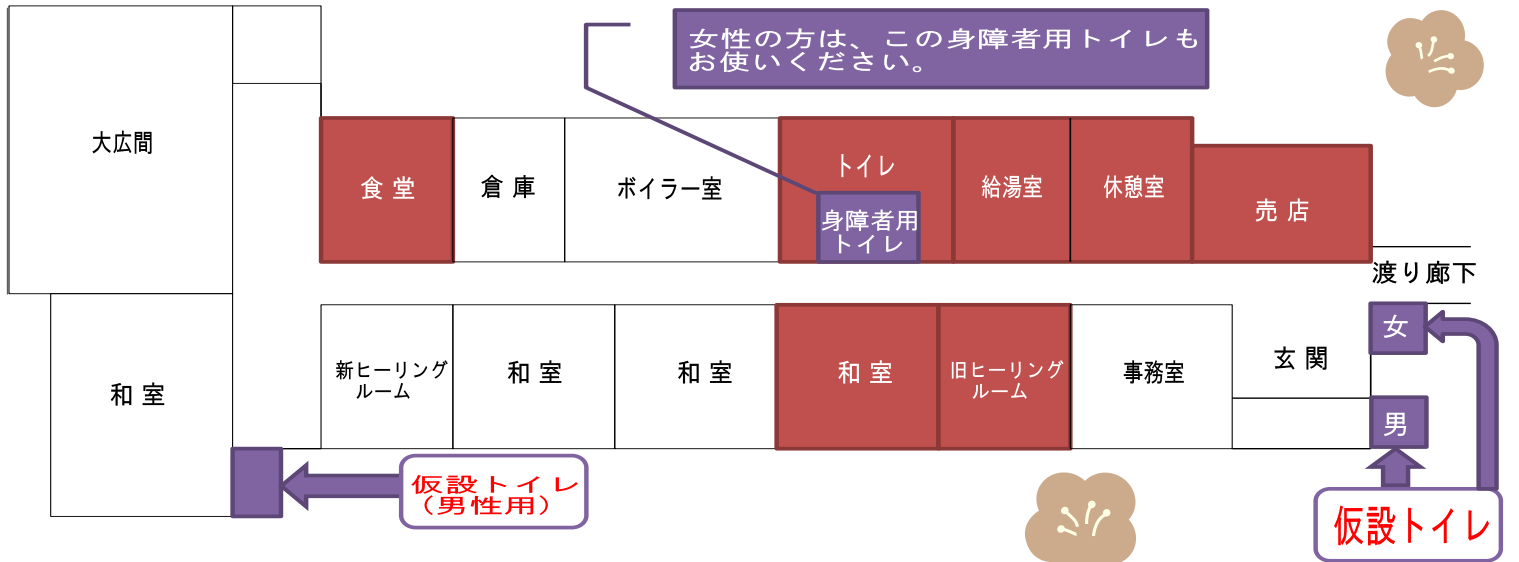


先月から「癒し屋」は、左記の場所に、ヒーリングルームを移転いたしました。
 今後も今まで通りのご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。スタッフ一同、皆様のご来店をお待ちしております。



～ あゆり温泉 今月の定休日は **24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。





先月より、トイレ、食堂等(上記■部分)の改修工事が始まりました。

より良い温泉施設づくりを目指すための工事で、4月1日に新しい食堂がオープン予定です。工事中、皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解ご協力のほどを宜しくお願い申し上げます。

なお、トイレの改修工事が終了するまでは、上記■の箇所に仮設トイレを設置します。

白河市民と西白河4町村民の公的施設相互利用について

白河市と西白河4町村にお住まいの満60歳以上の方々が健康センター(あゆり温泉・温水プール等)を利用する場合、受付にて申請書を提出していただき、「矢吹町健康センター利用券」を発行することにより、以下の料金で施設のご利用がいただけます。

<あゆり温泉>

- ・該当地域の60～69才・・・1日入浴・休憩：400円、回数券(12枚綴)：4000円(休憩室利用可)
- ・該当地域の70才以上・・・1日入浴・休憩：200円、回数券(12枚綴)：2000円(休憩室利用可)

<温水プール>

- ・該当地域の60～69才・・・1回券：300円、回数券(12枚綴)：3000円、定期券(半年間)：6000円
- ・該当地域の70才以上・・・1回券：200円、回数券(12枚綴)：2000円、定期券(半年間)：4000円

* 発行には、住所・氏名・生年月日を確認できる免許証や保険証等が必要となりますので、必ずご持参のうえ申請を行って下さい。即日、発行いたします。

クイズに答えて素敵なプレゼントをGETしよう! <Vol. 83>

クイズ その働きが鈍ると肌のコンディションが崩れると言われる内蔵は?

- 1 肺
- 2 肝臓
- 3 膀胱

[難易度 A]

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27年2月21日**

先月号のクイズの答え ① たまねぎに含まれるケルセチンには、骨密度の減少を抑える働きがあります。