

### 1月 子供水泳教室

1ヶ月4回コース  
4,600円 (税込)

**月曜日コース**  
水慣れ・クロール導入まで

対象 17時15分～18時15分  
4歳児・小学1年生

期間 1月7・14・21・28日

定員 15名

**木曜日コース**  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ

対象 小学生以上

期間 1月10・17・24・31日

定員 15名

日程が変更になる場合がございます。フロントにてご確認くださいませ。

### ゆうふるクエスト 運動の書を始めよう

⇒ はい いいえ

オーグイ 筋肉量 LV.7 体力 HP100 目的 ダイエット

全館ご利用券  
6枚綴り 6,000円  
11枚綴り 11,000円

週に1回程度のご来館の方におススメ。

精神面にダメージを与えるのは許してください。

⇒ はい いいえ

サウナーラ 筋肉量 LV.1 体力 HP14 目的 筋力up

ザ★維持

変化がなくてつまらない

痩せたいとは思っている

⇒ はい いいえ

筋肉をつけたい

有酸素運動は、内臓脂肪も燃焼！冬に努力する!!  
ダラダラ歩かず、背筋を伸ばして腕を振りながら歩く。30分でもOK!!

食べ物に、唐辛子や生姜を混ぜて身体を温めましょう!

脚の筋肉量

H.30	H.30	H.30
12/20	11/19	10/20
右	+0.08kg	-0.13kg
左	-0.04kg	+0.02kg
右	-0.7kg	-0.7kg

サウナーラ 筋肉量

オーグイ 筋肉量

毎日コソコソ コソコソ

結果が出ています。

ダイエットも好きです。

500円玉貯金...貯まったら何買おうかな♪♪

行きつけ...最高のリフレッシュの場...

1年が早すぎるぞ!!

### 利用者の皆様へ

**食中毒・感染症を 防ぐ為にお願いいたします**

- トイレの後や食事の前など石けんで十分に手を洗いましょう。
- 施設での嘔吐や下痢でトイレを汚してしまった場合お近くのスタッフにお知らせください。
- 体調が悪くなった場合にはスタッフにお声掛け下さい。
- 咳が出る時は、ご来館を控えて頂くか、マスクの着用をお願い致します。

安心・安全に 過ごして頂く為 お願い致します

☆入浴券と電車券がセット☆

**しなの鉄道往復割引切符**

- お求めはお近くのしなの鉄道各駅にて。購入は駅窓口が閉まっている時間帯に限りません。切符は事前購入が出来ます。購入日から2日間有効。
- JR区間からのご乗車の方は、JR区間の乗車券をお求めください。田中駅にて入浴券付しなの鉄道往復切符へ変更出来ます。
- 割引率は乗車券1割引・入浴料100円引となっております。

ゆうふるtanakaでは購入出来ませんので、あらかじめご了承くださいませ。

千曲川温泉 千曲川温泉 千曲川温泉

ゆうふるtanaka 千曲川温泉 田中駅前

0268-63-3715

営業時間/10:00～22:00 (定休日:毎月第2水曜日)

駐車場あり/160台 (ご利用者は8時間無料)

株式会社 信州東御市振興公社 yufuru@toni-kosya.com

☆アクセス☆

田中駅 田中駅前

# ゆうふるジャンボ宝くじ

新春

## 当選発表 2019年1月2日(水)

1等 商品券 10,000円 2本  
2等 商品券 3,000円 5本  
3等 QUOカード 1,000円 10本  
4等 ゆうふる食事券 500円 20枚  
5等 ドリンク 200本  
6等 BOXティッシュ 400個

ハズレ券2枚 うまい棒1本と交換

景品交換期間 2019年2月12日(火)まで

宝くじ景品・協賛業者様

サントリービバレッジサービス(株)  
北信ヤクルト販売(株)  
北陸コカ・コーラボトリング(株)  
(株)東信州MILK工房

(順不同・敬称略) ご協力ありがとうございます。

宝くじ配布  
売店商品・食堂(対象メニュー) 500円毎に宝くじ1枚 プレゼント♪

\*食堂メニューには目印が付いています 宝くじはなくなり次第終了となります

あけましておめでとうございませう。本年もゆうふるtanakaを宜しくお願い申し上げます。

1月号 vol.153 index

裏面は... 子供水泳教室 ゆうふるクエスト 利用者の皆様へお願い

ゆうふるtanaka 毎月 第2水曜日 休館日

ゆうふるtanaka 1月9日(水)休館日

2月の休館日について 湯里里館の改修工事に伴い ゆうふるtanakaは 2月13日(水)の休館日は 営業致します。(風呂のみ)

1月1日に見る夢が 初夢ですよ

最終入館は 21時15分です 閉館は22時までです お時間をお守り下さい

今月の誕生石 ガーネット

宝くじ景品 宝くじ景品 宝くじ景品

ゆうふるあつての ホリケンだから