

ゆうふる通信

2021年11月号

vol.185 発行:ゆうふるtanaka

温泉&フィットネス複合施設のお得な情報紙

食堂よのお知らせ

【11月より開始予定!】

ゆうふる食堂冬の新メニュー

- ・鍋焼きうどん
- ・山賊揚げ定食
- ・あんかけ焼きそばチャーシューのせ
- ・きまぐれラーメン《みそラーメン》
- ・玉子あんかけうどん



【食堂お知らせ番外編】

毎週土曜日
ゆうふる惣菜メニュー
御牧乃湯へ出張販売中!

売店おすすめ商品

※価格はすべて【税込価格】です。

新入荷

地産地消で健康に! 上田市・とのしろ豊穰館

- ・そば粉 (500g) 650円 <<乾麺>>
- ・地粉 (1kg) 380円
- ・信州そば (250g) 330円
- ・全粒粉 (800g) 380円
- ・地粉うどん (250g) 220円

ダークチョコレートやココアのような香り、ラム・レーズンを思わせるフルーティーなフレーバー

ON!LA!MO BEER

11月4日(木)発売!

冬季限定



ビエール・ド・雷電
冬仕込みポーター
350ml缶 366円

オラホビール4缶セット 1,350円

- ★ビエール・ド・雷電 冬仕込みポーター
- ★ゴールデンエール/★アンバーエール
- ★ヌーベルセゾン/★オリジナル箱入り

ゆうふる大相撲
9月場所結果発表

優勝
12勝3敗
竹内様
大塚様

沢山のお客様のご参加
ありがとうございました。

要予約

ゆうふる謹製

おせち

おせち早割特典

11月30日(火)までのご予約で
2人前 10,000円
3~4人前 15,000円

きわみ 極 2人前 10,800円 **40セット限定**

極 3~4人前 16,200円 **40セット限定**

年越しオードブル 5人前 5,400円 **20セット限定**

お刺身盛合わせ 3~4人前 3,240円 **20セット限定**

- ・ご予約、お問い合わせはフロントにて承ります。
- ・詳細は館内掲示いたします。
- ・価格はすべて【税込価格】です。

3階スポーツゾーンよりお知らせ

プログラムレッスン紹介コーナー

「シニア向けプログラム」

温泉共通券会員様&当日入浴券のお客様も、
入浴料+200円でご利用いただけます。

- ・ロコモ対策
- ・ストレス発散
- ・ゆがみ解消
- ・けが予防
- ・筋力アップ などに

クラス名	講師	曜日・時間	クラス名	講師	曜日・時間
アクティブストレッチ	倉崎	月11:45~12:30	シニアバランス	山崎	水11:30~12:30
筋トレ教室初級	倉崎	月13:00~13:45	シニアステップ	山崎	水12:45~13:15
シニアヨガ	後藤	火10:30~11:15	筋トレ教室スペシャル	倉崎	水13:00~13:45
ポール体操	後藤	水11:30~12:00	ストレッチポール	齊藤	木18:30~19:15
リラックスストレッチ	山崎	火13:30~14:00	機能改善体操	齊藤	金11:30~12:00
ゆうふるはつらつ体操教室	後藤	金13:15~14:00	シニアエクササイズ	後藤	金12:15~13:00
		火14:15~15:15			

※スタジオタイムテーブル記載の♥マークがシニア向けプログラムとなります。
※詳細や持ち物等はフロントまでお問合せください。

月の後半から始めたい方に!

スポーツマン会員券 ライトプラン登場!

該当月の16日から月末までの
半月利用会費 **3,820円** (税込)

- ・新規登録料は別途頂戴いたします。
- ・現金でのお支払いに限りません。
- ・詳細はフロントにお問い合わせください。

新型コロナウイルス等、感染症予防についてのお願い

- 引き続き、コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。
- *手洗い・アルコール消毒・マスクの着用等、一人一人が予防を心がけましょう。
- *会話をする際は距離をおくかマスク着用を。会話の飛沫でも感染は広がる恐れがあります。
- *体調が悪い場合は来館をお控え頂きますようお願い申し上げます。

皆様、一人一人の行動で
感染拡大を阻止しましょう!

11月の休館日: 7・14・21・28日 (毎週日曜休館日)

千曲川温泉
ゆうふるtanaka
しなの鉄道田中駅より徒歩1分
TEL:0268-63-3715
長野県東御市田中278-18
営業時間/10:00~22:00
休館日/毎週 日曜日
駐車場あり/145台
株式会社 信州東御市振興公社

案内図
東部湯の丸 IC南
浅間サンライン
田中 常田 国道18号
田中商店街
ゆうふるtanaka
しなの鉄道
田中駅

☆入浴券と電車賃がセットでお得☆ 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。購入は駅窓口が開いている時間帯に限ります。切符は事前購入ができます。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割引切符』へ変更できます。
*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では購入できません。あらかじめご了承くださいませ。

ゆうふる公式アプリ
Twitter @tanaka_yufuru