

ゆうふる通信

2023 9月 第207号 発行:ゆうふるtanaka

食堂★新メニュー

暑い日にもぴったり!ひんやり美味しい♪

きまぐれスパゲティ
たっぷりサラダ
ツナマヨ冷製
トマトソーススパゲティ



800円

9月6日(水)スタート♪

きまぐれ定食
サーモンフライ



750円

ゆうふるカレー
スパイスチキン



800円

きまぐれ麺
うま辛ニンニク
塩たまごつけ麺



800円

唐辛子・ニンニク抜き出来ます!

秋のお彼岸 おはぎ販売

9月22日・23日(金・土)限定
あんこ・くるみ・ごまの3個入り♪

価格など詳細は、
後日お知らせします。



お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供える由来は、諸説ありますがその一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。

スポーツマンより

「シニア向けプログラム」紹介

温泉共通券会員様や当日入浴券のお客様も
シニア向けプログラムは
入浴料+200円でご利用可能です!
(1プログラム)

クラス名	講師	曜日	時間	補足事項
アクティブストレッチ	倉崎	月	11:40~12:25	
筋トレ教室初級	倉崎	月	13:00~13:45	
ストレッチポール	後藤	月	14:00~14:45	
シニアバランス	山崎	水	11:30~12:30	
シニアステップ	山崎	水	12:45~13:15	
ゆうふるはつらつ体操教室	後藤	水	14:00~15:00	
バランスコーディネーション	河西	水	18:45~19:15	
筋トレ教室スペシャル	倉崎	木	13:00~14:00	
週替わりレッスン	斉藤	木	13:30~14:15	奇数週:ストレッチポール 偶数週:骨盤体操
ストレッチポール	後藤	木	18:30~19:15	偶数週のみ
シニアエクササイズ	後藤	金	12:15~13:00	
リラクセスストレッチ	山崎	金	13:15~14:00	
週替わりレッスン	斉藤	土	12:15~12:45	奇数週:骨盤体操 偶数週:機能改善体操
シニアヨガ	後藤	日	10:30~11:30	

※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い合わせください。

- ・ロコモ対策
- ・ストレス解消
- ・ゆがみ解消
- ・けが予防
- ・筋力アップなどに
おススメです



※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

リニューアル版公式アプリの 再ダウンロードはお済みですか?

★アンドロイド (Google Play) ご利用の方★
→再ダウンロードが必要となります。
旧アプリのままではご利用できません。

▼リニューアル版QRはこちら



※ iOS (App Store) ご利用の方は、
そのままバージョンアップされております。

お引換できます

東御市役所福祉課高齢者係発行の
「回数券無料引換券」は、ゆうふるtanakaで
ご入館回数券(11回券)にお引換できます。
期限内にお引換ください。

湯楽里館・御牧乃湯・アートビレッジ明神館でもお引換できます。

湯楽里館・ゆうふるtanaka・御牧乃湯・アートビレッジ明神館

回数券無料引換券

※「ご入館回数券(11回券)」の無料引換券

引換期限

令和6年3月31日まで

Sample

Sample

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!

該当月の16日から月末までの
半月利用会費 **3,820円**

・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。

感染症対策についてのお願い

温泉エリア、3階スポーツゾーンともにマスク着用はお客様ご自身の判断となります。
なお、スタッフ・インストラクターはマスクを着用する場合がございます。
手洗いなどの手指衛生や、体調が悪い場合は来館をお控えいただくなど、
引き続き、基本的な感染対策にご協力お願いいたします。

洗い場・サウナは場所取り禁止です

洗い場・サウナの場所取りに関し、多数の苦情(特に女性から)を頂いております。
場所取りはせず、譲り合いのご協力お願いいたします。

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

9月の休館日:5・12・19・26日(毎週火曜休館日)

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 火曜日
駐車場あり/145台

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

☆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

※お求めはしなの鉄道 軽井沢・中軽井沢・御代田・小諸・上田駅にて。
購入は駅窓口が開いている時間帯に限りです。切符は事前購入ができます。
購入日から2日間有効。
※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



X (旧Twitter)
@tanaka_yufuru



売店おススメ商品

8月31日(木)
限定発売!

ビール・ド・雷電
秋仕込み

インディアパールエール



インディアパールエール(IPA)は、
香り、味わいともにホップの力強い
魅力が感じられるビールです。
自家製ホップ使用。

350ml缶 **378円**



TRICK OR TREAT!
HAPPY HALLOWEEN

ハロウィンマルシェ

10月28日(土)10:00~15:00(予定)

場所: ゆうふるtanaka
ペDESTリアンデッキ
および館内通路

※詳細は後日お知らせします。