

# ゆうふる通信

## 2023 11月

第209号 発行:ゆうふるtanaka

### 11月8日(水)スタート! 食堂★新メニュー

#### 鍋焼きうどん



850円

#### 昔ながらのナポリタン



830円

#### サイドメニュー

#### もつ煮



450円

#### きまぐれ麺

#### 野菜みそラーメン



830円

#### テイクアウト

冬季限定

#### カツ丼

870円



#### 価格改定のお知らせ

現在、原材料・諸経費の高騰が続いており、従来の価格の維持が困難なことから、誠に勝手ながら、11月8日(水)より食堂メニュー価格を改定させていただきます。何卒ご理解いただき、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

## 迎春

年越し・新年を美味しく、華やかに。

要予約 ゆうふる謹製

## おせち & お刺身 盛合わせ

限定30食

詳細は後日お知らせします



## ハロウィンマルシェ

10月28日(土)11:00~16:00

場所:ゆうふるtanaka

ゆうふるハロウィンイベントも  
お楽しみください♪

ゆうふるミニ屋台  
(軽食コーナー)

11:00~16:00

来館者(お子様)へ  
お菓子をプレゼント

12:30~  
パンフキンスープ  
ふるまい(先着100名様)

13:30~  
フラダンス発表会

※本紙の価格はすべて【税込価格】です。

## スポーツマンより

※完全予約制レッスン※  
トレーニングの個別相談承ります!

目的に沿ったアドバイス!

### サポートマンツーマン

料金  
1,000円/30分

初めての方やマシン  
使用方法が不安な方に

### ビギナーマンツーマン

料金  
6,500円/30~45分×全5回

#### 対応時間/対応インストラクター

月曜日15:00~18:00/後藤  
金曜日18:30~19:30/土屋  
土曜日13:30~14:00/塚田  
日曜日13:30~15:00/後藤  
日曜日13:30~18:00/塚田

ご予約やその他の時間についてはフロントまで  
ご相談ください。

入館料のみで受講できます!

元気さがしのずく出し教室  
7しっちゃっていませんか?

11月2日(木)14:15~15:15

『フレイル(虚弱)』ちょっとした衰えに早く気づき健康長寿のためにどう過ごすか? 食べる・動く・社会参加について新たな視点から深掘りしてお伝えします。足腰が不安な方こそぜひこの機会に!

定員:15名 場所:第3スタジオ  
講師:身体教育医学研究所  
指導員 横井佳代氏  
問い合わせ:東御市地域包括支援センター  
☎ 0268-64-5000

## 売店おすすめ商品

売れてます  
再入荷♪  
東御市 北沢製麺所  
ゆですいとん  
160円

土曜日のみ入荷!  
北御牧村味の研究会  
赤飯おこわ  
280円

新入荷商品!  
多胡麻せんべい  
260円



胡麻の配合率が高くどこから食べても胡麻の風味が楽しめる。ほんのり甘い醤油味。一度食べたらくせになる味です。

ON!LA!MO BEER  
ビール・ド・雷電  
季節仕込みビール  
冬仕込みポーター



10月26日(木)発売!  
371円

2種類のロースト麦芽を贅沢にブレンドした濃色ビール。コーヒーやダークチョコレートのようなアロマを持った、芳醇な味わい。

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!

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す。  
・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。

11月の休館日:7・14・21・28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  
株式会社 信州東御市振興公社



☆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ます。切符は事前購入が可能です。  
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  
QRコード  
X (旧Twitter) @tanaka\_yufuru  
QRコード