

身体SOSを感じたら

飛騨川温泉

発行：(株)ホリスティック南飛騨／下呂市役所
岐阜県下呂市萩原町四美1426-1
www.shimizunoyu.com

しみずの湯だより

令和元年度
冬号

お客さまからのお声

体験レッスンに参加し気持ちよく汗を流し、お風呂に入ってリラックス、その後食堂で日替わりランチを食べるのが私の生きがいです。
(下呂市 70代女性)

★初めての方にオススメ！ ★★普段から運動を行っている方にオススメです！ ★★★★★ハードな運動が好みの方にオススメです！

時 間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						幼児・ジュニア教室	
10:00						幼児・ジュニア教室	
11:00	★体験レッスン			★体験レッスン	★体験レッスン	教室開始 1/11～	
11:30							
12:00		休					
13:00			腰痛・肩こり 解消コース！	腰痛・肩こり 解消コース！	音楽で楽しく 運動不足解消！		
13:30			★★ ウォーキング(初級)	★★ ウォーキング(初級)	★★★ リズムウォーキング		
14:00		館	教室開始 1/8～	教室開始 1/9～	教室開始 1/10～		
15:00							
16:00	幼児教室	日	幼児・ジュニア教室 無料体験レッスン 受付中！	幼児教室	幼児教室		
17:00	ジュニア教室			ジュニア教室	ジュニア教室		
18:00	教室開始 1/6～			教室開始 1/9～	教室開始 1/10～		
19:00	音楽に合わせて 楽しく運動！		音楽で楽しく 運動不足解消！	運動不足解消 筋力UP！		★体験レッスン	
19:30	★★		★★★ リズムウォーキング (中級)	★★★ ウォーキング(中級)			
20:00	★アクアビクス						
20:30	教室開始 1/6～		教室開始 1/8～	教室開始 1/9～			
21:00							

レッスンはありません

受講料 教室＋お風呂 8,000円／全10回(3ヶ月) 体験レッスンは、プール利用者であれば誰でも入ることができます。

※年間フリーパス会員の方は、教室最終日が有効期限内であれば無料です。

水中運動教室特典

- ①レッスン後はお風呂が利用可能です。
- ②教室以外でプールをご利用の際、受講証をフロントで提示していただくと、お風呂料金(600円)でプール及びお風呂の利用が可能です。
(有効期限内に限りです)

受付方法

フロントにて直接お申し込みいただくか、又は電話にてご予約ください。(電話でご予約の場合は、ご予約後一週間以内にお手続きください)

タニタ監修メニューが登場！

- 毎週金曜日・毎月第2土曜日
- 11:30～14:30(ラストオーダー14:30)

「納豆味噌の野菜炒め定食」

地産で納豆を食べて育った納豆味噌(なっくとん)と厳選野菜を秘伝のソースで炒めました。餃子は、地産で収穫した不老長寿のアマドコロを包み焼きしました。龍の瞳の発芽玄米とコシヒカリのふっくら美味しいご飯をご提供下さい。



タニタ監修ランチ 1,100円

1日
20食
限定

ヘルシーバイキング

【お知らせ】

冬季休業いたします。
(12月25日～2月26日までお休みになります。)

次回は3月4日にスタートいたします。

■しみずの湯が「下呂市減塩推進協力店」に登録しています！

プール

幼児・ジュニア教室 生徒募集!!

毎週月・木・金・土曜日(随時体験レッスンやります！)

受講料
全4回
3,400円

幼児教室 16:00～17:00 & ジュニア教室 17:00～18:00

(土曜日は9:00～10:00・10:00～11:00)

※幼児入会年齢3才～(オムツが取れているお子様に限りです)

宴会

忘年会・新年会・グループ会承ります



写真は お勧めの 松コース 6,000円(税抜き)

生ビールはアサヒスーパードライを使用

2時間飲み放題 2,000円(税抜き)

※10名様以上で3,000円(税抜き)以上の料理をご注文のお客様に限りです。

下呂市内の送迎は無料(金山町は除く)

宴会のお問合せは ☎0576-56-4326



お風呂
お得意
情報

その1 19:00以降は500円でプール＆お風呂をご利用いただけます！

その2 携帯で”しみずの湯ホームページ”の画面をご提示
いただくと100円OFF

その3 インスタグラムで”しみずの湯”を宣伝していただき
ご提示ください。500円でご入浴(プール可)できます!!



Instagram

#shimizunoyu

しみずの湯のInstagramをぜひフォローしてくださいね。



飛騨川温泉
しみずの湯

- 営業時間 10:30～21:30(最終受付21:00)
- 休館日 毎週火曜日(祝日の場合は営業)
(GW、お盆、年末年始は休まず営業)

〒509-2502 岐阜県下呂市萩原町四美1426-1

シミノフ

TEL:0576-56-4326

FAX:0576-56-4162

http://www.shimizunoyu.com

裏面もご覧ください

ぬくとまていきなほ

しみずの湯通信
R1.12
発行

Vol.13

特定健診・特定保健指導について その1

特定健診・特定保健指導とは

特定健診・特定保健指導とは40歳～74歳までの医療保険加入者を対象とし実施される健診と保健指導の事です。
これは保険者（健保組合等）に対して義務付けられたもので、被保険者に対して行わなければなりません。この受診率などによってペナルティもあり、結果によっては国からの予算が減られる可能性もあります。
この特定健診・特定保健指導の目的は、『メタボリックシンドローム』を予防、治療する為に行われ、この結果、正しい生活習慣を持つ人を増やし、医療費削減を目指すものでもあります。
特徴的なのはしっかりと保健指導を行うという所です。

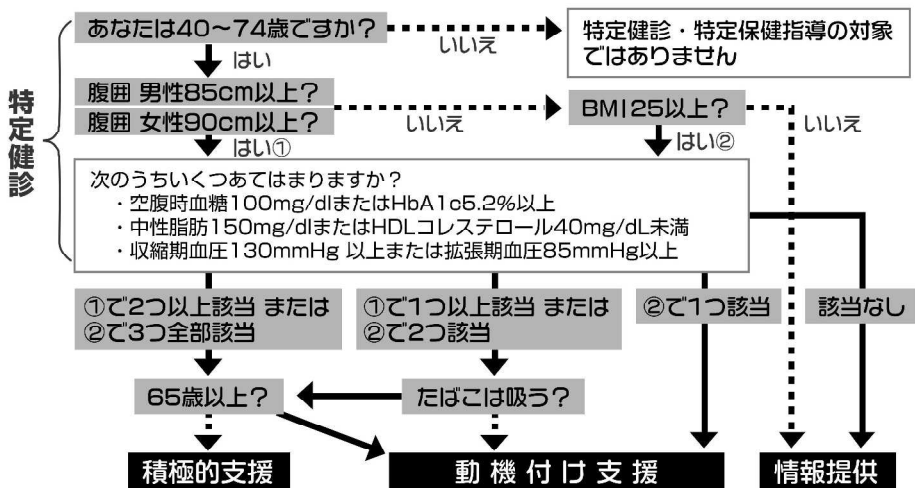
特定健診の内容

《必須項目》

- ◎質問表（服薬歴・喫煙歴など）
- ◎身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ◎理学的検査（身体診察）
- ◎血圧測定
- ◎血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪/HDLコレステロール・LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT/GPT/γ-GTP）
- ◎検尿（尿糖・尿蛋白）

※その他必要に応じて追加検査を行う事もあります。

特定健診・特定保健指導の流れ



今回は「特定健診・特定保健指導について」その2です

しみずちゃんとお母ちゃんのQ&A

「体験してみてもうだった?しみずの湯 水中運動教室」



しみずちゃん

お母ちゃん 教室に参加してみてもうだった?

最初は水着姿に抵抗があったけど入ってしまえば何てことなかったわ(笑)



お母ちゃん



博士の言う通りプールは温かった?

そうね、とても温かったし、温泉を使用したプールだったから温泉効果も得られるってインストラクターの方も言ってたわね。



プールに入りながら運動効果と温泉効果が得られるってとてもいいわね



そうなのよ、それにね、運動の終わりにジャグジーに入るのがとても気持ちいいのよ



それはいいわね

ジャグジーのほかに足裏マッサージもあって身体がほぐれるのよ



色々な設備があるのね



プールに?博士にそこで運動して欲しい?



博士のためにもお願い

そうね、他にもフィットネススペースがあったわよ

一階にあったわよ、そうね次回詳しく調べてくるわね

次号に続く

1月・2月は休みます

しみず庵バイキング便り 13

暖かく長い秋が終わり。あっという間に年末が迫ってきました。
当バイキングも、今年は12月18日で終わりとし、来年の1月、2月は、お休みさせていただきます。毎年
の事なのですが、野草等の材料の調達が大変な事と、5年の歳月はスタッフの気力や、それぞれを取り
巻く条件にも様々な変化をもたらし、少し我がままをさせて頂く事にしました。
再開は3月4日、雛祭りの翌日です。雛寿司などを用意して、皆様をお迎えしたいと思っています。
その頃にはフキノトウなど春の味覚も出てくれるでしょう。その節はご来店下さるようお願いします。
しばし冬眠・・・
(文責：金子美和子)