



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.208号

平成31年1月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行



明けまして
おめでとう
ございます



豊田市温浴施設じゅわじゅわのご紹介

バーデゾーン



温水プールや20種類の温浴メニュー、
温泉でリラックス&リフレッシュ！

割目池温泉「ほっとかんの湯」



トレーニングルーム



■入浴料金

バーデゾーン+温泉

大人(中学生～59歳) 700円

大人(60歳以上) 500円

子供(5歳～小学生) 400円

温泉のみ

大人(中学生以上) 500円

子供(5歳～小学生) 300円

月間通し券(※)

大人(60歳以上) 5000円

※1ヶ月間 温泉、バーデゾーンの両方利用できます。

■営業時間

10:00～21:00

定休日 毎月第1月曜日
(祝日の場合は翌週休)

仕事帰りや
お子様の習い事の
合間に！

新年あけましておめでとうございます。

平成最後の年があけました。来年はオリンピックも開かれます。
元気に観戦出来るように健康維持に努めましょう。そのお手伝いが
出来るように今年も頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い
いたします。

じゅわじゅわスタッフ一同

おしらせ

第9回健康講座「筋トレで脳のトレーニング!？」

開催日時:1月22日(火)13:00～14:30

申込開始:1月 5日(土) 9:00～

肩こり・首こり・頭痛を治す改善法！ 首ストレッチ

**痛み、コリの急所はココ！
5秒間ココをグッと首フッシュ！**



- ①首の付け根に両手指先を重ね合わせてあて、
↓
- ②指先で強くグッと押したまま首をそらして首の力を抜き、
↓
- ③5秒数えたら両手をいったん首から外します。
↓
- ④この動作を2回～5回程度繰り返します。

効果を実感できないときはさらに ↓ のやり方も！



- ①両手指先を首の付け根に添えて、グッと強く首をプッシュ。首をそらして首の力を抜く。



- ②首をそらしたまま首だけ左を向く。3秒数えて元に戻し、この動作を数回繰り返す。



- ③首をそらしたまま首だけ右を向く。3秒数えて元に戻し、この動作を数回繰り返す。

次回は タオル整体です。