

# 湯元花の湯健康増進

## ウォーキングコースのご案内



花の湯正面からスタートして近隣の桔梗緑地公園まで約 1.2 キロのコースを水分補給しながらゆっくりと 20 分～30 分位かけて無理なくウォーキングをするコースです。

その後軽いストレッチを行い、温泉プログラムにそった入浴をしながら体をケアするコースです。



## ご応募内容

参加金額 1.000 円 (税込み・入浴料・水ペットボトル含む1人1本)

(★但し石鹸等備え付けはございませんのでお風呂道具をご用意して下さい。  
ない方は有料にて販売もごさいます)

開催日は月・火・水・金曜日の10時00分～12時迄

(祝日・悪天候・冬季間は中止致します。)

受付はお電話にてご予約願います。0138-34-2683 (10時～16時迄)

低年齢者・医師から禁じられている方・介護補助等が必要な方はご  
参加できません。

## コース内容

- 10:05分: 花の湯受付にて集合  
健康チェック表の記載(血圧・体重等の測定)  
軽くストレッチ体操
- 10:30分: 花の湯: 出発 水分補給しながら無理せずウォーキング
- 11:00分: 花の湯: 帰着 ストレッチ体操し、体調チェック  
意外と知らない入浴のお話
- 11:30分: 水分補給し温泉プログラムに沿った入浴を指導員又は各自で行う  
その後自由解散

有酸素運動と温泉を取り入れた自分自身の新しい湯治スタイルを見

つけよう!免疫力高めて健康をカスタマイズしよう!