

鶴寿の湯



みんなで遊んで！楽しく！健康習慣！  
かたらいの里にいこう

えっ！  
こんな近くに  
こんないいところ  
あったんだ！

かわらえ

# かたらいの里 温泉まつり

10:00-10:30  
オープニングは  
地元の  
龍神JBバンド



飲食！スイーツも！雑貨も！地元野菜も！

いきいき市場（五平餅、からあげ、ポテト）  
もちや（郷土のご飯もの）  
DEAR DEER（鹿肉バーガー）  
虎太カフェ（クレープ、タピオカ）  
なつやけ工房 Mutsu mutsu（パン、焼き菓子）  
アーミン（アクセサリー、雑貨）  
地元生産者さんたちの野菜も！



先着100名に入浴セット！



かたらいの里のお風呂・運動浴槽を当日ご利用の方に  
入浴セット（タオル+石鹸+シャンプー+リンス）プレゼント！

10:00～21:30（最終受付 21:00）

お風呂・運動浴槽共通利用料金 大人440円、小・中学生220円

一度使ってみよう

## トレーニング！卓球！

13:30～14:45 スタッフによるトレーニングアドバイス  
昭和レトロなトレーニングルーム、卓球台2台を開放します！

この機会にトレーニング  
器具の使い方を教わろう！



ダンベルやベンチプレスはもちろん、  
ブルブルマシンなど  
レトロおもしろい器具がたくさん

ナニコレ！  
ボートを漕ぐような  
サ・昭和な器具も！

## 公民館講座を開催します

受講料無料

① 13:30～14:30 水中運動教室（持ち物：水着、キャップ）  
講師 中子絵り佳

水中運動は、心肺機能の向上・筋力アップ・  
関節痛の軽減等に効果が期待できます。

② 15:00～16:00 お風呂上がりのストレッチ講座  
講師 吉村真美子

お風呂上がりにおすすめの簡単なストレッチを  
体験します。



受講を希望される方は川上総合事務所までご連絡下さい  
TEL 0573-74-2111

## 薬剤師さんによる講話と 機器を使った健康チェック



11:00～11:40

講話『フルールを使った健康づくり』  
場所：集団指導室

10:00～14:00

機器を使った健康チェック  
場所：機能回復訓練室

（骨の硬さチェック、血管の老化を分析、  
手のひらからの野菜摂取推定）

マジック & バルーンパフォーマー

## ちゃらいむによる無料風船ワークショップ



時間：10:00～12:00

場所：在介相談室

2024年 **6月15日** (土) **10:00～16:00** (小雨決行)

かたらいの里 中津川市川上1437番地1  
主催：川上総合事務所（お問い合わせ：0573-74-2111）

歩いて来れる方は  
ぜひ徒歩で！