温泉入浴指導員による お風呂のはなし その6

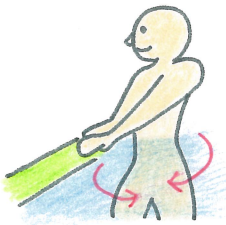
どんぐりの湯では温泉入浴指導員の資格をもったスタッフがより安全な温泉運営とお客さまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

お風呂で簡単ストレッチ

身体があたたまるお風呂の中では、関節がやわらかくなり動かしやすくなっています。
腰痛やひざ痛の方も簡単なストレッチを試してみてください。

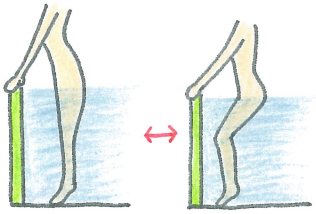
腰のひねり

浴槽のふちを手で持って腰を左右に動かしましょう。



ひざの曲げ伸ばし

浴槽のふちを手で持って、ひざを曲げたり伸ばしたりしてみましょう。



無理をしない程度に行いましょう！

2016年10月（イベントは天候により変更・中止となる場合がございます）

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 スタンプ 2倍デー	5 スタンプ レディースデー	6 どんぐりの湯 定休日 どんぐり横丁 営業日	7 スタンプ メンズデー	8	9
10	11 スタンプ 2倍デー	12	13 どんぐりの湯 定休日 どんぐり横丁 営業日	14	15	16 どんぐり運動会2016 （稲武中学校グラウンド）
17	18 スタンプ 2倍デー	19 スタンプ レディースデー	20 どんぐりの湯 定休日 どんぐり横丁 営業日	21 スタンプ メンズデー	22	23 どんぐり横丁収穫祭 （道の駅イベント広場）
24	25 スタンプ 2倍デー	26	27 どんぐりの湯 定休日 どんぐり横丁 営業日	28	29 どんぐりの湯ハロウィン （どんぐりかふえ）	30 どんぐりの湯ハロウィン （どんぐりかふえ） もみじまつり 始まり
31 どんぐりの湯ハロウィン （どんぐりかふえ）						

わくわくスタンプカード サービスデー

スタンプ3倍
- レディースデー（第1・3水曜日）
- メンズデー（第1・3金曜日）
- お誕生日（証明ご提示ください）

スタンプ2倍 毎週火曜日

20ポイントで どんぐりの湯 入浴券 と交換いたします。

さらに 10・20・30・40・50枚と集めていただくとプレゼントがあります！

マグカップ エコバック お茶 など