



★クアオルト運動教室 参加者募集★

4月の教室のスケジュールは、来月号に掲載します。来年度からは、温泉浴運動・ポール&ボール教室のほかにステップエクササイズも教室として加わりますので、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

温泉浴運動教室

3月のスケジュール

日時	内容	申込締切
15日 10:00~11:00	温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動)	3月8日
26日 10:00~11:00	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	3月19日

ポール&ボール教室

3月のスケジュール

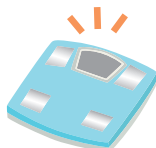
日時	内容	申込締切
9日 13:30~14:30	ポール&ボール教室	3月2日
23日 13:30~14:30	ポール&ボール教室	3月16日

※申込み多数の場合、受付締切後に抽選を行います。抽選の結果は、開催日の5日前に連絡します。

体組成計・バランス能力測定日のお知らせ

日時：3月15日(木)
10:00~11:30

場所：ゆめろん1階
クアオルト浴室付近



- 毎月第3木曜日に開催しています。
- 申込みは不要ですが、入館料が必要です。
- ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。

日中ウォーキングのお知らせ

早朝は忙しいけれど、休日の日中なら時間があるという方。健康づくりのために体を動かしたいという方。日中ウォーキングにぜひ一度、参加してみませんか？

- 日時** 3月18日(日) 午前9時スタート
- 集合場所** ことおか中央公園駐車場(アグベア前)
- コース** 琴丘クアの古道コース
※今月は、「琴丘クアの古道コース」1か所での開催となります。



注意 共通入浴券の有効期限について

今年度、クアオルトポイントで交換した入浴券の有効期限は平成30年3月31日です。期限を過ぎると使用できなくなりますので、まだ使用していない入浴券をお持ちの方は、今月中にご利用ください。

※但し、交換していないポイントについては、次年度へ繰越し可能です。



クアオルトウォーキング 昔の冬遊び体験 ~チビッコと大人の楽しい集い~

2月18日、琴丘クアの古道コース周辺で「昔の冬遊び体験」が行われました。ハローキッズ遊び隊の主催で、クアオルト研究会、上岩川ツアリングスキークラブが協力し、親子向けの内容のイベントとして実現しました。

昔の冬遊びとして、「大ぞり」や「竹スキー」などが楽しめました。馴染みのない昔の道具なので、子供たちも最初は遠慮がちに見えましたが、徐々に夢中になり、終わるころにはすっかり乗りこなし(?)ている子もいました。

そのほか、雪道のクアオルトウォーキングも体験し、親子の交流も兼ねた雪遊びをたっぷり楽しんでもらえました。



3人乗りも楽しめる大ぞり。



竹スキーや箱ぞり。中には難しいものも...