

# さくらの湯で Refresh Day

## 温泉でほっ！と整おう。

東温市ふるさと交流館(さくらの湯)トレーニングルームがリニューアルオープンしました。感染症対策工事を実施のうえ、新しいトレーニング機器も導入。新たに温泉利用者の方を対象とした運動教室も開講しています。1日ゆっくりできるコースになっていますので、家族や友達とゆったりと身も心もほぐしてみませんか。



### 1 さくらの湯観光物産センター イートイン



東温市の食材を使ったカフェメニューをイートインコーナーで楽しめます。Wi-Fiも完備。



### 2



### さくらの湯観光物産センター 産直市

東温市産の新鮮な野菜や花き類を毎日出荷。鮮度抜群の東温の味をお楽しみください。



### 3

### サイクリング

観光物産センターではレンタサイクルが利用できます。お得な温泉入浴セットプランもあり。



E-BIKE(電動サイクル)完備。坂道もスイスイです。

### 4



### 天然温泉

豊かな自然環境を活かした、ゆったりとした浴槽と泉質が自慢。とろみのある泉質で身も心もほぐしましょう。



### 8

### 運動教室



温泉とゆったりした運動で、ほかほか温まってほっと一息、みんなで楽しみながらヨガやストレッチで体を整えましょう。☎さくらの湯 960-6511

さくらの湯ほっと運動教室  
からだのびのび体操(合田 緑)  
がんばらないストレッチ(阿部 美里)  
ゆったり・はじめてヨガ(森岡 恵子)

### 7

### 温水プール



12mの温水プールは体力保持のため歩行浴もできます。お子さんも嬉しいウォータースライダーもあります。入館料でご利用できます。

### 9

### 健康チェック

温泉とあわせて、あたまと体の健康チェック。「さくらの湯ランチ」では、測定結果に基づき愛媛大学医学部附属病院伊賀瀬医師による健康指導が受けられます。☎産業創出課 964-4414

### あたまの健康チェック

平日9時～17時 要予約  
10分程度の検査で最新の簡易認知機能診断が受けられます。  
さくらの湯ランチ  
第1㊦16時～17時 先着順  
血管年齢測定・骨密度測定・健康チェックができます。



### 6

### トレーニングルーム

最新のトレーニング機器10台を導入しリニューアル!ランニングマシン、エアロバイク、ダイエットトレーナーなど入館料でご利用可能。



### 5

### お食事

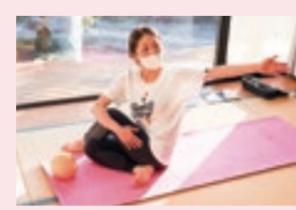
湯上りに欠かせないドリンク類はもちろん、一品料理、麺類、丼物、定食などボリュームたっぷりのメニューを、リーズナブルな価格でご用意。



豊かな人生をデザインする

病気ではない状態であるヘルス(健康)をもとにより健康的に、美しく、輝く未来を志向している状態がウェルネスです。

健康と聞いた時に、身体的・精神的側面だけで決めるのではなく、楽しいと感じる運動などを日常生活に取り入れながら、健康的に日々の暮らしを送りましょう。



期間限定で運動教室のストレッチやヨガなどを入館料だけで体験できます。自分の体にあった運動がきっと見つかります。

泉質が自慢のさくらの湯



スタッフ 十亀 貴子さん

豊かな自然環境を活かした、ゆったりとした浴槽と湯冷めしづらいしっとり感のある泉質が自慢です。露天風呂や家族風呂、サウナ、温水プールなど老若男女問わず温泉気分を味わうことができます。運動教室やトレーニングルームなど運動で汗を流した後は、温泉で体を癒しましょう。さくらの湯で身も心もほぐれるようなリフレッシュした1日をお過ごしください。



voice 25年間さくらの湯に通っています。温水プールで足腰を鍛えて温泉を楽しんで帰るのが元気のヒケツです。