

下郷町 高齢者ふれあい交流事業

湯野上温泉の旅館・民宿で

温泉を利用した健康づくり

下郷町民で65歳以上の方が、団体等で湯野上温泉の旅館・民宿施設を利用した場合に町から助成があります。

冬の期間は家に閉じこもりがちになります。地域の仲間と温泉へ出かけ、みんなと一日楽しく過ごすことは健康づくりにつながります。

📎 実施期間及び利用時間

- ・期 間 平成27年**12**月1日(火)～平成28年**3**月31日(木) (土・日除く)
- ・時 間 午前10時～午後3時の間 (日帰り)

📎 利用施設 湯野上温泉 旅館・民宿 (裏面利用施設一覧)

📎 対 象 者 65歳以上の方が、日帰りで

- ・ 各单位老人会で利用する場合
- ・ 各集落のサロンで利用する場合
- ・ 参加希望者を募りグループで利用する場合
- ・ グループ等で利用する場合

📎 申 込 4名様以上で利用する民宿・旅館へ直接申し込み下さい。

📎 利用料金 一人 1000 円(入湯税150円・休憩部屋代等) **利用者負担は500円です** ※昼食等については申込時に相談願います。

📎 送 迎 送迎については、利用される旅館・民宿にお問い合わせください。

📎 助 成 金 1回利用につき**500円**を助成いたします。 4名以上であれば、一人何回でも利用できます。

📎 健康講座 10人以上の利用の場合、希望により運動指導士、町保健師等を派遣し「健康講座」を開催いたします。

(無料)

※ 行事等により都合がつかない場合もありますので、事前に旅館・民宿へ申込時に一緒に申し出ください。

【内容】

- ・ 血圧測定・体脂肪測定・健康指導、栄養指導、健康相談等
- ・ 運動指導士等によるストレッチ、筋肉とレーニングなど

【問い合わせ】 健康福祉課 福祉係・健康係 0241 (69) 1199

高齢者ふれあい交流事業

ゆったり ♪ 楽しく ♪

温泉で ♨️ 心とからだを健康に ♨️

自分の健康は自分で守る(つくる)時代といわれております。

また、健康は、単に病気でないということではなく、いかに充実した人生をおくることができるかです。

参加旅館・民宿一覧表

旅 館		
No.	旅 館 名	電 話 番 号
1	ホテル大島	68 - 2311
2	清水屋旅館	68 - 2211
3	御宿つるや	68 - 2146
4	ホテル大坂屋	68 - 2121
5	湯野上ホテル	68 - 2217
6	塔 泉 閣	68 - 2513
7	旅 館 新 湯	68 - 2321

民 宿		
No.	民 宿 名	電 話 番 号
1	みやもと屋	68 - 2157
2	えびす屋	68 - 2567
3	美加登屋	68 - 2150
4	にしきや	68 - 2413
5	すずき屋	68 - 2408
6	橋本屋	68 - 2629
7	ひらのや	68 - 2404
8	扇 屋	68 - 2254
9	星 乃 井	68 - 2552
10	紫 泉	68 - 2508
11	沼 袋	68 - 2623
12	赤 ひ げ	68 - 2106
13	いなりや	68 - 2328
14	小 松 屋	68 - 2523
15	館 乃 湯	68 - 2648

【湯 治】

温泉を利用した「湯治」は、昔から人々の経験に裏打ちされた健康づくりの知恵でした。ひとときの日常生活を離れ、温泉に行くことで「栄養」「運動」「休養」の健康づくりの三つを実行し、転地効果による相乗効果で、日頃の疲れを癒し、健康を取り戻し、毎日の生活に備えたものです。