



豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.271号

令和6年5月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(Tel.36-3003)発行

5月

5月に入り日中は暑く感じる日も
あります。そんな日はじゅわじゅ
わのプールで水中ウォーキング
はいかがでしょう。温泉に入り
疲れをとることもできます。
是非じゅわじゅわにお越しください。



やさしいピラティスとアクアビクス

開催日時：5/30(木)、6/27(木)

各13:00-14:30(前半45分ピラティス、移動10分、後半35分アクアビクス)

参加費：入場料(一般：700円、60歳以上：500円)+講座参加費1,000円

定員：先着15名

場所：西部コミュニティセンター、温浴施設じゅわじゅわ

持ち物：ヨガマット、水着、タオル・バスタオル、
フタ付きの水分補給できるもの(ペットボトル・水筒)

※こちらでヨガマットの用意はありませんので、ご用意をお願いします。

各開催月の10日10時から電話(0565-36-3000)か温浴フロントにて受付開始です。

5/30(木)開催分は5/10(金)10時から予約開始です！

おしらせ

令和6年度 第1回じゅわじゅわ健康講座
「大事な股関節 アクアビクス&水中ウォーキング」
開催日時：5月 15日(水) 13:00~14:30
定員：15名 料金：500円

5/5(日)10時から予約受付開始！お問い合わせはコチラまで→0565-36-3000

緑茶湯 でリラックスしましょう！

じゅわじゅわ男女浴室にて
緑茶のお風呂パックを使用した緑茶湯を開催します。

開催日：令和6年5月12日(日)

＜緑茶湯の効能＞

・肌の健康を守る



緑茶には殺菌作用のあるカテキンが含まれています。
ニキビやあせも、乾燥肌を改善したり、アトピーの緩和が期待されます。

・角質をやわらかくする



緑茶にはビタミンCが含まれており、ビタミンCは角質をやわらかくする効果があります。また肌荒れや肌のかさつきを改善してくれると言われています。

・リラックス効果



緑茶に含まれるテアニンという成分にはリラックス効果があります。
緑茶の香りが脳をリラックスさせてくれるでしょう。

温泉1回券大人(中学生以上)は500円、
子供(5歳～小学生)は300円となります。
是非お越しください。

じゅわじゅわの詳細を知りたい方は「温浴施設じゅわじゅわ」で検索
もしくは

「0565-36-3000」まで気軽にご連絡ください。
実際にじゅわじゅわを見てみたい！という方は
一度じゅわじゅわまでお越しください！見学することが可能です。