

歌って元気! 浸かって健康! つながって笑顔!

**予約制!**

定員 10名様  
お早めにご予約  
ください!

かじかの湯

# 健康カラオケ 交流会

カラオケと温泉で、心も体もいきいき!

温泉で  
ほっと一息♪  
心も体も  
リフレッシュ!

カラオケで楽しく歌って、仲間と交流し、温泉でゆったりリフレッシュ。  
かじかの湯は、皆さまの健康づくりと地域のつながりを応援します。

## カラオケの健康効果

- ・呼吸機能の維持・向上
- ・発声による口腔機能の維持
- ・脳の活性化・認知機能の刺激
- ・ストレス発散・気分転換
- ・心の健康維持

## 温泉の健康効果

- ・血行促進
- ・筋肉の緊張緩和
- ・疲労回復
- ・リラクゼーション効果



## 交流の場として

- ・同世代との交流
- ・仲間づくり・孤立予防
- ・外出習慣・介護予防
- ・地域のつながりを深める
- ・“通いの場”です



## 参加料金 (お一人様)

**2,500円** (税込)

### 料金内訳

- ・カラオケ利用料 ..... 500円
- ・飲食チケット(400円券×5枚) ... 2,000円分  
(チケット1枚=400円相当)

**チケットは当日限り有効です!**

※未使用分の換金・返金はできません。

## 交流会参加特典

# 温泉入浴料 当日無料

交流会参加者は、かじかの湯の温泉を  
**当日無料**でご利用いただけます!  
(通常 800円)



## 飲食チケットのご利用について

- ・チケット1枚(400円相当)につき、対象メニューの中から1品と交換できます。
- ・ソフトドリンクはチケット1枚で**缶飲料2本**と交換できます。

### フード(1枚で1品)

- ・五平餅
- ・イカ唐揚げ
- ・フライドポテト
- ・冷奴
- ・枝豆
- ・漬物盛り合わせ



### ドリンク(1枚で1品)

- ・生ビール(プラカップ)
- ・梅酒
- ・ハイボール
- ・ノンアルコールビール(ゼロイチ)



### ソフトドリンク(1枚で2缶)

缶飲料2本と交換できます



※飲食メニューの画像はイメージです。※メニューは変更になる場合がございます。※未使用チケットの換金・返金はできません。

- 🕒 **開催時間** 14:00 ~ 16:00 (2時間)
- 📅 **開催日** 平日のみ(当館指定日)  
※詳細はお問い合わせください。
- 👤 **定員** 10名(予約制)  
※定員になり次第締切致します。
- ♨️ **温泉入浴** 特典として当日無料でご利用いただけます
- 🎤 **カラオケ** 歌唱順は番号くじにて抽選します。  
歌唱回数に応じて延長等の対応を致します。



南信州 阿南温泉 **かじかの湯**

長野県下伊那郡阿南町富草4923

☎ 0260-22-2000

ご予約・  
お問合せ

お気軽にお電話またはフロントにて  
お申込みください。

