



飛騨市河合 健康増進施設  
ゆうわ〜くはうす



2024 4/26 金 AM11:00~  
RENEWAL  
OPEN

図書室  
リニューアル  
オープン

- ・特徴① 「飛ぶ図書館」の配架場所が「ゆうわ〜くはうす図書室」に変わりました。  
飛騨市図書館より月1回最新本を入替ます。  
営業中は土日/夜間でも本を借りることができます。



- ・特徴② 子供達が勉強部屋として利用することができます。Wi-Fiも利用可  
※一体化図書室 (社会実験)



- ・特徴③ マンガ本等を入替ました。

※90年代の懐かしいものや、最近の話題作、止利仏師伝説などを常設します。





昨年リニューアルしたトレーニングルームも是非ご利用下さい。  
高齢者の方に安心してご利用いただけるマシンとなっております。

注意：小学生以下の方の使用については、保護者の方の同伴が必要になります。



### 低速電動ウォーカー

ウォーキングから軽めのジョギングまで。  
リハビリ・ダイエットに最適！（スピード0.2km～10km、電動傾斜、後進運転、音楽再生機能及びドリンクホルダー付）



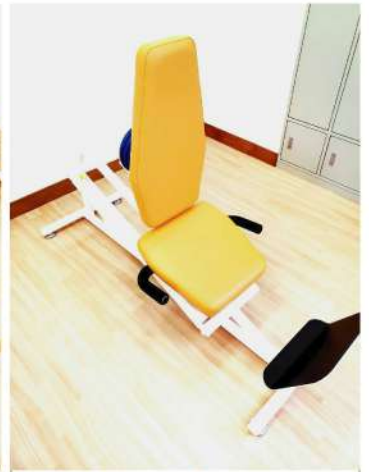
### エアロバイク

下半身のコンディションに主眼を置いた、ベーシックなりハビリ用のエアロバイクです。（心拍数センサー、カロリー表示、プログラム機能、音楽再生機能及びドリンクホルダー付）



### ダンベルレッグ

高齢者向けに専用設計した運動療法リハビリマシンです。膝の曲げ伸ばしによる、太ももの前と後ろを含めた下半身の改善運動が行えます。（2.5kgプレート4枚標準装備）



### ダンベルプレス

高齢者向けに専用設計した運動療法リハビリマシンです。膝の曲げ伸ばしによる、太もも前後と脚全体を含めた下半身の改善運動が行えます。（2.5kgプレート4枚標準装備）



飛騨市河合 健康増進施設

ゆうわ〜くはうす

施設紹介

## お風呂 Bath ご利用開始：AM11:00～

日の光を感じられる大浴場とジェットバスを完備。  
お風呂に使用する水は、河合町角川の地下100mの岩盤から湧き出る、石清水を汲み上げて使用しております。又、飛騨産の薬草を使用した薬草風呂もあり、週替わりで、ドクダミ、ヨモギ、ノブドウの3種類を使用しています。



## サウナ Sauna ご利用開始：AM11:00～

お風呂にはサウナも完備。サウナは血行が良くなり、筋肉内を循環する血液量が増え、汗と共に疲労物質（乳酸）が排出されるので肩こり、腰痛などの神経感覚的症状が改善されます。又、サウナ後の水風呂も欠かせません。地下100mから汲み上げた冷たい水が、サウナ後の身体をととのえます。



## レストラン Restaurant 営業開始：AM11:30～

レストランは地元の女性スタッフで運営しており、アットホームな雰囲気と、手作りメニューが大人気です。人気メニューはボリューム満点の「かつ定食」ですが、スタッフお勧めは、スマートミールに認定された減塩メニュー「マグロ朴葉焼」。野菜が豊富で栄養バランス抜群です。



お問合せ先：ゆうわ〜くはうす TEL：0577-65-2180（定休日：毎週月曜日・木曜日）