

～おかげさまで20周年！ 秋の大感謝祭！～

紅葉狩り、ドライブコース、秋薫る森のオアシスへ行こう！



秋色・琥珀プラン

平成29年10月1日(日)～11月12日(日)まで

宿泊 (1泊2食付)

お一人様料金 **7,000円** [税込]
別途入湯税 150円

日帰り

お一人様料金 **3,500円** [税込]
温泉入浴付き



- お食事は、和の色とりどりの季節の味覚を揃えた、小鉢や刺身、焼き魚や揚物など全6種が入った二段重と季節のお鍋とデザートが付きます。
- 宿泊特典：夕食時に至福の生ビール・サッポロ琥珀エビスを1杯サービス。温水プール・トレーニングルームが無料でご利用頂けます。
- 日帰り特典：お食事後のコーヒー、有料のタオルセットがサービスとなります。
- ご予約は、宿泊2名様～、日帰り4名様～承ります。



レストラン清樹苑 好評営業中!

営業時間 昼：11時30分～14時
夜：17時～19時20分

～秋から新メニュー登場! 料理長自慢の味で秋の行楽シーズン
多数のご来店をお待ちしております。～

特典期間：平成29年10月1日(日)～11月12日(日)まで

【料理長おすすめ】

- 一、和牛すき焼き定食.....1,500円
(料理長厳選・牛肉百グラム使用)
 - 一、手造りミルフィーユカツ定食.....1,080円
(桃豚ロースに梅肉と青じそを挟みました。)
 - 一、桃豚ロース塩麴焼き定食.....1,000円
(塩麴で一夜漬けた柔らかい桃豚です。)
 - 一、牛すじラーメン..... 900円
(柔らかい牛すじとスープの辛さが相性抜群。)
- 他にも美味しいメニューが盛りだくさん!

● ご来店感謝特典 ●

昼・平日限定

お食事をされた方に

ホットコーヒーサービス!

夜・土日祝日限定

生ビール(アサヒスーパードライ)

1杯目 半額
2杯目～ 200円引き!



血糖値が
高めの方へ

楽しく運動健康づくり事業

ユフォーレ健康合宿

参加無料

秋田県委託事業

1泊2日の実践プログラムを通して、生活習慣を見直しましょう!

健康運動指導士や管理栄養士などによる実践を中心とした運動・栄養指導を豊かな自然の中で体験してみませんか? 皆さんの参加をお待ちしております!

申込
期間

平成29年8月1日(火)

～合宿開催日2週間前

開催内容

開催日: ①と②のどちらかをお選びください。

- ①1回目 平成29年10月17日(火)～18日(水)
2回目 平成30年1月16日(火)～17日(水)
- ②1回目 平成29年11月25日(土)～26日(日)
2回目 平成30年2月17日(土)～18日(日)

定員: ①、②とも10名(先着順)

内容: 健康チェック、医師講話、ウォーキング、トレーニング、調理実習、など

対象者: 健診結果で、次の①から③を全て満たす方。
ただし、現在、生活習慣病等で治療中の方は除きます。

- ①腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上またはBMIが25以上
- ②空腹時血糖100～126mg/dlまたはHbA1c5.6～6.5%
- ③年齢が35歳から74歳まで

参加費: 無料(宿泊費・食費等も全て含まれております。)

持ち物: 運動着、エプロン、宿泊用品、(プールを選択する場合は)水着、等

プログラムの流れ

※スケジュールは予定です。

当日は10時までお越しください。

1日目	～10:00	受付(チェックイン)
	10:30～11:20	オリエンテーション・館内案内
	11:20～12:30	健康チェック・体力測定
	12:30～13:30	昼食
	13:30～15:00	医師の講話・相談
	15:00～17:00	エクササイズ・プール(選択式)
	18:00～19:00	夕食
	19:00～20:00	個別面談
	20:00～20:30	筋トレ・ストレッチ

2日目	6:30～7:00	ウォーキング
	7:00～8:00	朝食
	8:00～9:00	個別面談
	9:00～10:00	トレーニング
	11:00～13:30	調理実習(昼食含む)
	14:00～	解散



※備考: 参加者の健康増進をサポートする目的でのご家族1名様まで同伴可能(限: 20歳以上) ただし、参加費に関しては自己負担となります(詳細はスタッフにお問合せください。)

ご予約・お問い合わせはユフォーレ・トレーニングルームまで

秋の醍醐味! 運動後の温泉! そしてみんなで乾杯!

秋の旬なお鍋とBBQセット付 グラウンドゴルフプラン

平成29年

期間

10月1日(日)
～11月19日(日)まで

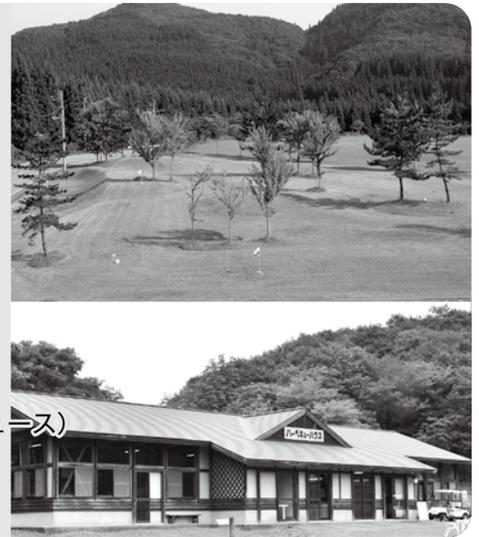
お一人様

料金

3,500円〔税込〕

(昼食+温泉入浴+タオルセット)

- 昼食は屋外バーベキューハウスでご用意致します。
- プラン特典として、女性限定でドリンクバーサービス(ウーロン茶・オレンジジュース)
- 5名様以上のお申込で秋田市内送迎無料
- グラウンドゴルフ用具の貸出は無料となります。
- 当日、雨天の場合でもキャンセルはお受けできませんのでご了承ください。



無料シャトルバスのご案内

ご利用の際は、乗車日1週間前からの電話予約となります。



秋田駅東口コース 9:30 発
新屋・御野場コース 新屋駅 9:15 発

【秋田駅東口コース】(NHK 秋田放送局様前)
10/5(木)、10/11(水)、10/18(水)、10/20(金)、10/30(月)

【新屋・御野場コース】(マルダイ御野場店様前経由)
10/3(火)、10/6(金)、10/17(火)、10/19(木)、10/26(木)



ご予約
お問合せ

TEL.018-884-2111

秋田県秋田市河辺三内字丸舞 1-1

<http://www.yufore.jp>

秋田県健康増進交流センター

得々クーポン

(通常)全館利用1,000円/入浴料金600円

全館利用 半額

入浴料金 100円引

※1枚で4名様まで/有効期限平成29年10月31日

※他の割引プランとの併用はできません。

ユフォーレ 割引券

得々クーポン

(通常)全館利用1,000円/入浴料金600円

全館利用 半額

入浴料金 100円引

※1枚で4名様まで/有効期限平成29年10月31日

※他の割引プランとの併用はできません。

ユフォーレ 割引券