




5(2) 温泉施設

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
秋田県健康増進 交流センター 「ユフォーレ」 ☎ 884-2111 	入浴料優待	①65歳以上 入浴料金100円引き (600円→500円(税込)) 全館利用200円引き (1,200円→1,000円(税込)) ②毎月4日、14日、24日は 温水プール無料開放	
貝の沢温泉 ☎ 838-3838 定休日 毎月第2火曜・水曜	湯治プラン	お食事は家庭料理。 夕食、朝食付。 連泊の場合、昼食は食堂を利用。 大浴場、露天風呂に加え、宿泊者専用風呂があります。 関節痛、腰痛、乾燥肌に良いと評判です。 源泉100%掛流し温泉。	1泊2日 1名様1室/8,950円 (入湯税・消費税込) 2名様以上1室 お一人様/7,850円 (入湯税・消費税込)
秋田市雄和ふるさと温泉 「ユアシス」 ☎ 887-2575	家族風呂	貸切のできる家族風呂は高齢・障がいを抱えた家族に大変重宝されています。	1回(55分間) 534円(税込) プラス入浴料 367円(税込・大人)

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。



高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

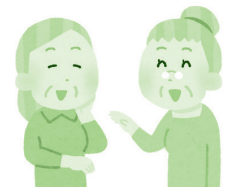
⑤ 身近な楽しみをもつ

特別な道具や覚悟がなくても、思い立ったらすぐにできる楽しみをもちます。散歩や手芸、クロスワードパズル等「ちょっとした楽しみ」があると心と身体がイキイキします。



⑥ 自分から声をかける

自分から挨拶をしたり、知人友人に自分の情報を発信したりすることで輪が広がり、楽しみが増えます。また、日頃から挨拶を交わしていると、それが自然な見守りになることもあります。



つづきは39ページへ