

# 長野市保健保養 訓練センターからのご案内

長野市保健保養訓練センター

## 長野市保健保養訓練センター ご利用案内

保健保養訓練センターは、皆様に成分豊富な松代温泉にお入りいただき、ゆっくりご休養いただく健康的な保養施設です。

### 機能訓練の内容

利用者の皆様の健康保持と増進を図るため当センターでは午前9時30分から1時間、午後2時から1時間の1日2回健康体操などを実施しています。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。

※軽い柔軟体操、ゲートボール、輪投げなど

### ご利用について

施設	面会者待合室、浴室、売店、保養室(16ベッド)、訓練室、食堂などがあります
泉質	ナトリウム-塩化物温泉(高張性 中性 高温質)
宿泊の予約	ベッド数に限りがありますので、あらかじめお電話でお申しください
利用時間	午前11時~翌日午前10時まで
お持ちいただくもの	洗面具、寝まき、保険証の写し等
食事	食堂(昼食12:00 夕食17:00 朝食7:30から)
入浴時間	午前6時30分~午後9時まで
注意事項	●食品衛生上、生物の持ち込みはご遠慮ください ●酒類の持ち込みはご遠慮ください
休館日	年末年始(12/29~1/3) ※セルフサービスにご協力くださいますようお願いいたします



平成23年4月1日現在

区分	使用料		利用時間	
ご宿泊	1泊3食付	長野市民の方	午前11時から 翌日午前10時まで	
	宿泊料	2,000円		市民以外の方 2,900円
	食料料	朝食 700円 昼食 600円 夕食 1,300円		小計 2,600円
	合計	4,600円		5,500円
日帰り休憩	休憩料	1,000円	1,400円	午前9時から午後5時まで

## 長野市保健保養訓練センター

〒381-1221 長野市松代町東条3581-1

TEL.026-(278)8310 FAX.026-(278)1224

- 公共交通機関
- 長野バスターミナルから川中島バス金井山線[松代高校行き:30分→松代温泉]下車(平日のみ運行)
  - 川中島バス赤柴線[松代温泉]下車(平日のみ運行)
  - JR長野駅から川中島バス松代線[松代行き:30分→松代駅]下車、タクシー5分
  - 長野市乗合タクシー大室線[松代老人憩の家]下車(月・水・金のみ運行)
  - 長野電鉄[松代駅]下車、タクシー5分
  - マイカー-長野ICから約5分

