

毎月第4木曜日開催 薬膳料理（食養膳）と温泉を楽しむ会

4月の開催日 4月28日（木）

組数限定！ 申込締切 4月23日（土）

受付/11時 11時15分～美容ストレッチ &健康入浴法など 12時～食事

参加費用
(食事・入浴料込) **お一人様2,500円/** 消費税・入湯税込み

食べて免疫力アップ！



写真はイメージです

4月の薬膳料理は貧血症や婦人病などに効果があるといわれる当帰（セリ科）をつかった料理を中心にご用意致します。ご家庭で作れる1品をご紹介します（レシピ付き）
食事の前に須坂市地域おこし協力隊の伊藤隊員から健康入浴法、美容ストレッチ、リフトアップなどお伝えします。

薬膳料理とは・・・

中医学に基づいて、健康に良いとされる食材を組み合わせた料理の事。
生薬を使った料理が有名ですが普段から使用する旬の野菜や果物の効能を取り入れる事も薬膳料理の一つです。古城荘の薬膳料理は家庭でも簡単に取り入れる事のできる食材を中心にご用意致します。
健康への第一歩は薬膳料理を毎日少しずつ長く続けることが大切と言われています

参加者プレゼント 山下薬局の薬膳茶
『陽』 YOH

白菊花にアンチエイジングの妙薬
クコの実をブレンド。
スマホやパソコン作業で目が疲れる
方やかすみ目もバッチリです。

初回限定！参加者プレゼント

須坂温泉古城荘の
無料入浴券
1枚プレゼント

温泉とストレッチで身体も心もリフレッシュ



信州・須坂温泉
古城荘

お申込み・お問合せ

須坂温泉古城荘

☎ 026-245-1460

次回開催

5月26日（木）