

季節の食と温泉を楽しむ会

須坂温泉古城荘の料理長が、

旬の食材を使った身体に優しい料理をご用意いたします。

旬の食材は美味しいことはもちろん、栄養価が高く、その時期に起こりやすい身体の不調をカバーする効能があります。

セルフマッサージやストレッチで自分を癒し、美味しいお料理で身体を満たし、

最後は温泉でゆったりくつろいでリフレッシュ！

そんな素敵な時間を、日頃がんばっているご自身へのご褒美にぜひどうぞ

(*▽*)

6月8日(木)

ストレスに負けない心身を整える料理

※タケノコ料理は6月に予定していましたが、今年は タケノコの生育が早まっているため、5月に変更しました。

7月13日(木)

夏バテを予防する料理

8月17日(木)

『茄子を使った料理』大特集

6月8日(木)・・・ストレスに負けない心身を整える料理

ストレスに強くなるには、良質なたんぱく質を。6月は豚ロース肉、うなぎ、納豆、アボガドなどを使い、メンタルが安定するお料理を提供します。

--* ご家庭でお料理していただける1品レシピ付き *-*-*

11:00 受付

11:15 体調を整えるストレッチ

温泉マメ知識など

12:00 お食事・料理の話

12:45 温泉 ※動きやすい服装でお越しください

参加費 2,500円/消費税・入湯税込み

申込締切 2023年6月 3日(土)

※定員:先着12~20名(会場により異なります)

参加者プレゼント

山下薬局の薬膳茶

『滲 SHIN』

ダイエツト茶として知られる

トウモロコシのヒゲに

ハスの葉をブレンド。

血圧やむくみのが気になる方へ

参加者プレゼント協賛:山下薬局様