

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果があります。

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、目頃がんばっているご自身へのご褒美にぜひどうぞ

(*^▽^*)

7月13日(木)

夏バテを予防する料理

9月14日(木)

夏の疲れをとる料理

8月17日(木)

『茄子を使ったお料理』大特集

10月12日(木)

『きのこ料理』大特集

7月13日(木)・・・夏バテを予防する料理

夏バテ予防に効果的な栄養素を含む、豚肉・玄米・胡麻・梅干し・おくらなどを使い、身体を冷やす食材を避けて調理します。

--* ご家庭でお料理していただける1品レシピ付き *-*-*

内容

- 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

参加者プレゼント
山下薬局の薬膳茶
夏限定『潤 JUN』

ルイボスでたっぷりミネラル
ローズヒップでたっぷりビタミン
夏に必須の栄養素をおいしく！
(水出しOK)

参加費

2,500円/消費税・入湯税込み

申込締切

2023年7月8日(土)

※定員:先着12~20名(会場により異なります)

参加者プレゼント協賛:山下薬局様