

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、日頃がんばっているご自身へのご褒美にぜひどうぞ

(*^▽^*)

9月14日(木)

夏の疲れをとる料理

10月12日(木)

『きのこ料理』大特集

11月9日(木)

寒さに負けない免疫力アップ料理

12月14日(木)

『ねぎ・白菜料理』大特集

9月14日(木)・夏の疲れをとる料理

疲労回復によいと言われている、牛乳・海藻・生姜・ねぎ・茗荷・豚肉・ウナギなどを使い、胃になるべく負担をかけないお料理をご用意いたします。

--* 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

参加費

2,500円/消費税・入湯税込み

申込締切

2023年9月9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

参加者プレゼント
山下薬局の薬膳茶『ごぼう茶』

『信州伝統野菜』に認定されている須坂市の村山地区でしか採れない村山早生ごぼうを100%使用しており、ささがき、天日干し、乾煎り、袋詰めまでの全工程を完全手作業で行う愛情のこもったお茶です。

信州・須坂温泉

古城荘

お申込み・お問合せ・・・須坂温泉古城 026-245-1460