

# 第2回 薬膳料理（食養膳） と温泉を楽しむ会 毎月第4木曜日開催

## 5月の開催日 5月26日（木）

### 申込締切 5月21日（土）

※募集人数を超えた場合は  
先着順となります

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

※動きやすい服装でご参加ください



5月の薬膳料理はズッキーニをつかった暑さによる  
体調不良の改善に効果がある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（温泉入浴指導員）  
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果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されています

参加者プレゼント山下薬局の薬膳茶  
『悠』 YU

カモミールをベースにゆったりとした  
気分になれるハーブをブレンド。  
疲れたココロとカラダをリフレッシュ

自分でも薬膳料理を作りたい。  
身体に良い入浴方法を知りたい方は必見！

日頃の疲れを温泉で癒して  
美味しい「薬膳料理」を  
食べて健康で過ごしましょう♪



参加者プレゼント協賛：山下薬局様



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

## 6月23日（木）