

健康ランチ

“発酵食品てんこ盛り”

カラダに優しく
ボリューム満点の
ランチと温泉で
カラダもココロも
リフレッシュ!!

お肌スベスベに
体まわすホカ



とっくん

炒った玄米を
香ばしいお粥に

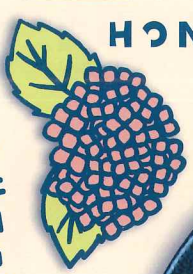


豆乳甘酒ふりん



人参塩麹ドレッシングがで
旬の野菜をたっぷりと

大豆の発酵食品
“テンペ”を唐揚げに



リニューアルオープン記念

温泉+健康ランチ (玄米粥とテンペの唐揚げセット)を 1,000円で提供

(要予約)

- ・「温泉+健康ランチ」のオープン記念価格は平成31年3月31日まで。
- ・毎週日曜日(3月3日～)に提供、1日20食限定。
- ・健康ランチ:通常1,000円(別途入館料が必要です)
- ・前々日(金曜日)まで事前にあじさいの湯へ電話・FAX予約が必要です。

ヘルシーで美味しい家庭料理をコンセプトに「Kitchen comeru」の代表として熊本、福岡で活動。屋の情報番組「ヒルナンデス」の中で家庭料理の頂上を競う「レシピの女王」に出場。約2500人から最終予選8人に選出された。
熊本出身の
料理家・食生活アドバイザー



渡邊 悠 監修
q kitchen comeru

お知らせ

温泉入浴指導員が考えた
**温泉入浴
プログラム**
はじめます。

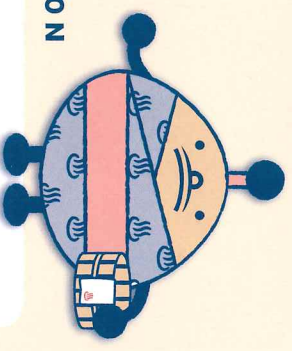
プログラム一例

- 冷え性解消プログラム
- ストレス解消プログラム
- 風邪予防プログラム

温泉の正しい使い方や
生活アドバイスを行います

INFORMATION

- 料金/無料
- 申込/事前予約不要(当日参加可能)
- 日程/第1、第3木曜日
- スケジュール/
10:00～11:00 受付・入浴指導
11:00～11:40 健康体操



ONSEN PROGRAM

お知らせ

**ヨガ&
ランチセット**
初心者歓迎。
インストラクターが
丁寧に教えます。



INFORMATION

- 料金/2,300円(ヨガ+健康ランチ)+入館料
※3月24日のみ入館料込で2,300円
- 申込/電話orFAXで事前予約(実施日の1週間前まで)
※申込が少ない場合は実施されないこともあります。
- 日程/第4日曜日
- スケジュール/
9:00～9:20 受付
9:20～10:40 ヨガ
11:30～ 健康ランチ
- ヨガインストラクター/宮崎さちこ
※当日は、動きやすい服装でご参加ください。



その他割引サービスのご案内

- ①毎月第1土曜日 大人入館料100円割引
- ②家族割引(3歳以上対象)3名以上 合計入館料から100円割引
家族割引(3歳以上対象)4名以上 1名様分無料
- ③NPOのバスボランティア会員様 100円割引(会員証の提示が必要)



あじさいの湯

熊本県宇土市網津町2283番地(国道57号より車で5分)
Tel/Fax. 0964-24-3456