くれは山荘保養館

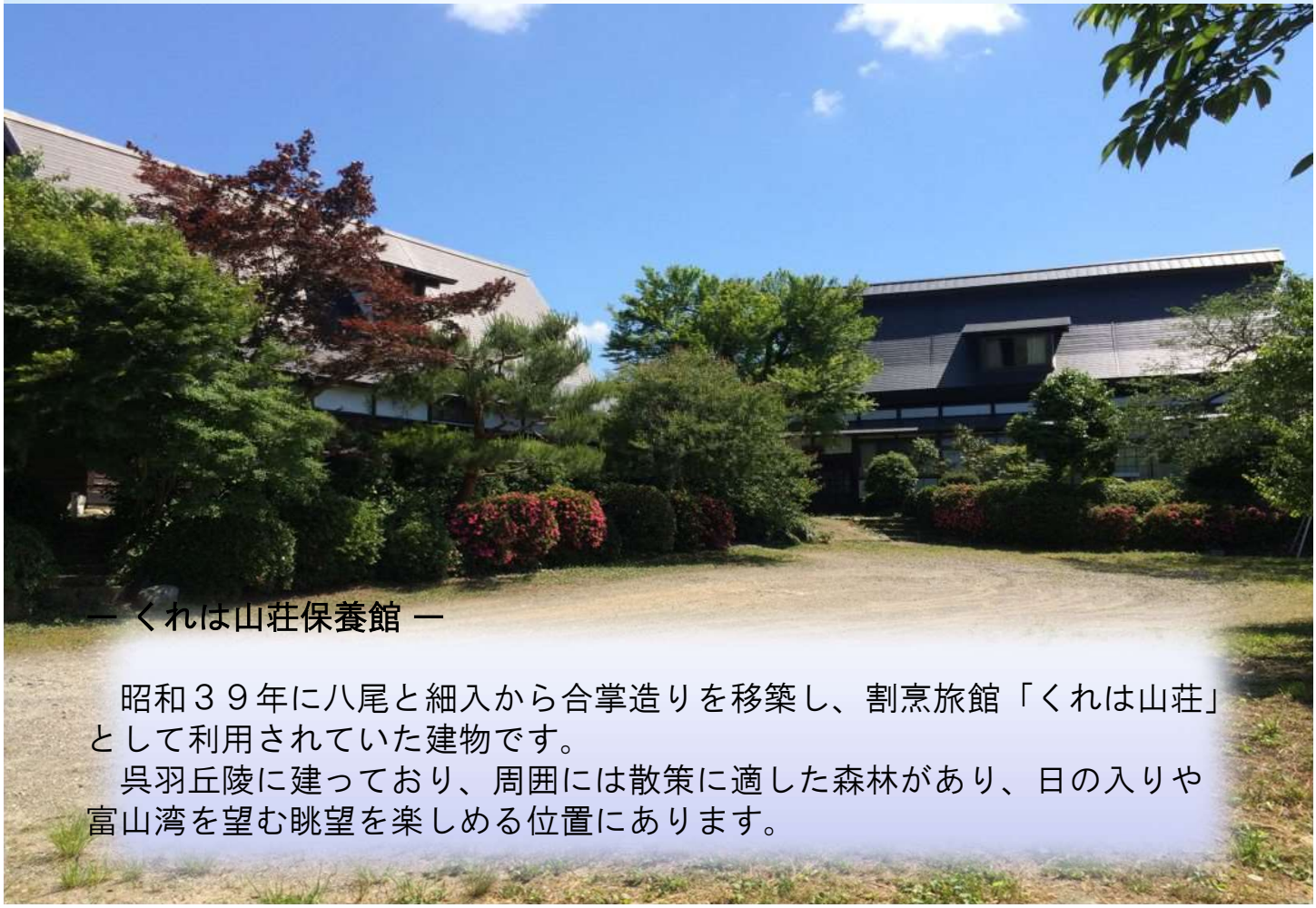
〒930-0143 富山市西金屋6717
TEL090-1315-5245(鏡森) kurehasanso@gmail.com
http://kurehasanso.wp.xdomain.jp/

― 会員さまとその関係者さまへの限定サービス ―

くれは山荘保養館で自然セラピーを！
食養（薬膳お粥）と**湯養**（炭酸泉、漢方あし湯）

毎週 日曜日　１１：００～１４：００に開催

・医食同源カフェで薬膳お粥やコーヒー
・超微粒の炭酸泉や薬湯あし湯で自然セラピー
　*＊くれは山荘保養館では、専門の**温泉療法医**による指導を行っています*
・健康講座で「こころ元気　からだ元気」の気構えをつくる
　＊健康講座はどなたでも参加できます　　**裏面もご覧下さい**



― くれは山荘保養館 ―

　昭和３９年に八尾と細入から合掌造りを移築し、割烹旅館「くれは山荘」として利用されていた建物です。
　呉羽丘陵に建っており、周囲には散策に適した森林があり、日の入りや富山湾を望む眺望を楽しめる位置にあります。

食養 ― 医食同源カフェ ― お粥は予約制で、当日注文はお時間が必要です

メニュー

・有機コーヒー	４５０円
・ぜんざい（塩昆布付き）	４５０円
・お粥（汁物＋香の物）	６００円
・有機コーヒー＋ぜんざい	８００円
・お粥＋有機コーヒー	１,０００円
・お粥＋ぜんざい＋有機コーヒー	１,３５０円

元 富山やくぜん普及推進会議 座長　　鏡森定信氏の本格薬膳レシピ

湯養 ― 超微粒炭酸泉 ― 炭酸泉温浴は予約制です

炭酸泉温浴: 1,000円　薬湯あし湯: 200円

炭酸泉温浴の初回は温泉療法医の指導つきです。**健康相談も行っています**

① 心血管への作用
　心臓や血管の機能改善
② 筋骨格系への作用
　パワーアップ・疲労回復
③ 「うつ」の改善作用
　心の健康・リラックス

・くれは山荘では皮膚・毛髪のアストリンゼン効果のある超微粒炭酸泉を使用しており、皮膚と毛髪の養生につながります。
・漢方あし湯は予約必要ありません。

営業日：毎週 日曜日の　11:00～14:00

食養と湯養　ご予約
くれは山荘保養館
TEL 090-1315-5245(鏡森)
kurehasanso@gmail.com

健康講座 ― ヨーガ講座、心とからだの回復実践 など―

どなたでも参加できます！　下記に直接、お問い合わせ下さい！

予約制「初めての人のためのヨーガ教室 」毎月 第2日曜日 10:00～11:00　11:30～12:30

未経験の方、50代以上の方大歓迎！／1回(1時間)￥1，500チケット制／ 4回数綴りチケット　5000円

お問合せ　SANTOSA　TOYAMA（サントーサ　とやま）
代表　小松　紀美子　2期生Kaivalyadhama Japan
TEL 080-6350-3280(小松)　santosa.toyama2016@gmail.com

「心とからだの健康増進」当日参加もOK　毎月 第3日曜日 10:00～11:30

心とからだの健康増進・維持・回復に関心を持つ方／会員:900円～　一般:1,000円～

お問合せ　NPO法人みどりの風
www.midori-no-kaze.com/index.html　info@midori-no-kaze.com