



鹿の湯
SHIKAMOYU

プチ湯治

心も体もゆったり過ごす二日間



※写真は過去の開催時の様子です。

参加者募集

5月25日(土) ~ 5月26日(日)

13:00 ~ 翌15:00 1日目9:00-13:00ドロップイン利用可能(希望者)

快生館(古賀市薬王寺95)

宿泊付き大人1名(1名1室) ¥14,300

宿泊付き大人1名(2名1室) ¥13,200

| | | | |
|---------------|----------|-----|-----|
| 天然温泉入浴 | コンテンツ参加費 | 宿泊料 | 食事 |
| ドロップイン利用(1日目) | 保険料 | 入湯税 | 宿泊税 |

ご自宅でも実践
プチ湯治しおり付き!

詳細・申込はこちらから

申し込み期限:5月19日(日)



※全コンテンツ参加料、食事、快生館宿泊料、入浴料、入湯税、宿泊税、消費税が含まれます。※本ツアーは旅行会社へ依頼する受注旅行となります。
※健康上の都合でサウナを体験できない方は事前にお知らせください。なお、コンテンツ不参加による返金は致しかねます。



快生館
KAISEIKAN

問合せ (株)SALT Tel) 092-517-4321 (9:00~18:00/土日・祝日休み) Mail) info@salt.today

主催: 株式会社 SALT



プチ湯治

5月
25日(土)

9:00- ワーク利用(希望者のみ)

13:00- 集合・受付

おせんなつきの
プチ入浴講座



森田菜月 快生館コミュニティーマネージャー
温泉マイスター、温泉保養士、温泉入浴指導員

三度の飯より温泉が好きで、休日の楽しみは温泉やサウナを巡ること、登山に出かけること。今回は心身の調子や症状、時間帯別のおすすめ入浴方法を皆様にご紹介させていただきます。

14:00- 宿泊室案内、フリータイム

15:00-

精神科医による
マインドフルネス瞑想



植田真史 マインドフルネス講師、医師

マインドフルネスは瞑想によって養うことのできる力で、近年多くの科学研究でストレスの低下や痛みの改善など心身の健康に関する効用が明らかになってきています。今回は座学と瞑想体験をセットで行い、ご自宅でも簡単な瞑想ができるようになることを目指します。

休息ヨガ



ひかる アヴァンスナチュラルヨガ講師

新体操で学んだ柔軟性や、チアリーディングで学んだ体幹。空手で学んだ静と動のメリハリ。様々なスポーツを通して培った体の使い方でも初心者の方でも分かり易いゆったりとしたプログラムです。忙しく過ぎる日常生活では、味わう事の無い静けさを楽しんで下さいね。

16:30- フリータイム 水辺公園散策をしたり天然温泉入浴をしたりご自由にお過ごしください



18:30-

体と心に優しい手作り
フレンチの夜ごはん



寄り道カフェ セレンディビティー

天然ハーブを使ったカジュアルな手作りフレンチ
古賀市で気軽にランチを楽しめる寄り道カフェセレンディビティーより、ハーブやスパイスを使って素材の味を活かした身体と心に優しい手作りフレンチをご提供します。古賀市産野菜を使った朝食のスープもお楽しみに。

20:00- フリータイム 天然温泉入浴や館内でゆったりとお過ごしいただけます



5月
26日(日)

7:30- 古賀市産野菜スープの朝ごはん 寄り道カフェ セレンディビティー

9:00-

1日の始まりをととのえる極楽体験!
理学療法士による
テントサウナとボディケア



CHIL SAUNER

サウナを愛して止まない理学療法士が『ととのう』を追求しているCHIL SAUNER。医療の目線からサウナのメリットや『ととのう』ためのサウナの入り方をご紹介します。サウナ・水風呂で感じる温度だけでなく、香りや音…サウナを五感で体感して頂けます。今回は日本茶専門店うずまき屋さんと共同開発した煎茶を使用したサウナをご準備しております。

12:30-

古賀市の
懐かしい家庭料理で
おもてなし!



石井美紀 古賀市PR大使、料理研究家

郷土料理や採れたて新鮮野菜など、古賀の魅力をギュッと詰め込んだ料理をバイキング形式でご提供。料理を通して、古賀の風土を感じながら、ゆったりと流れる古賀タイムをご堪能ください♪

14:00 振り返り・解散

ご自宅でも実践!
プチ湯治しおり付き!

詳細・申込はこちらから

申し込み期限:5月19日(日)



快生館HP



快生館
KAMINOYU