

国イソ 7日(土)・8日(日) アトピー性皮膚炎や花粉症によるアレルギー症状の抑制効果があります。

4月 21日(土)・22日(日) 冷え性・疲労回復・血圧調整、免疫を高める効果があります。

5周年記念 毎日お疲れの身体に!! **高麗人参**

おながい 浴室でのベビーバスのご利用は、女性浴室パイプラ風呂前にてご利用頂けるようになりました。

2歳までのお子様を、ご入館又はご宿泊1回につき2時間まで無料でお世話させていただきます。

4月イベント寝風呂							5月イベント寝風呂						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
青りんご	紅花	ローズマリー	桃の花					ラベンダー	青りんご	紅花			
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
桃の花	ワイン	ブルーベリー	紫根				紅花	ローズマリー	桃の花	ワイン			
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
ラベンダー	青りんご	紅花	ローズマリー				ブルーベリー	紫根	ラベンダー	青りんご			
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
ローズマリー	桃の花	ワイン	ブルーベリー				紅花	ローズマリー	桃の花				
29	30						27	28	29	30	31		
紫根							ワイン	ブルーベリー	紫根				

お客様アンケート Q&A

Q. ロッカー同士が近いとまがみがあるので、フロントでちゃんと管理してほしい。

A. お客様のご希望が重なった場合は、お近くで集中してしまう事もございますが、お客様にご迷惑をお掛けしない様、フロントで出来る限り対応してまいります。

Q. 大広間のテレビの映りが悪い。

A. 大変申し訳ございません。お客様の見やすいものに改善させて頂きました。

Q. 部屋の中のLANケーブルも長いものにしてほしい。

A. ご要望ありがとうございます。長いLANケーブルをフロントでご用意させて頂きました。ご希望のお客様はフロントまでお申し付けください。

DyDo Drink Message

ダイドードリンク株式会社 清水営業所

健康 酒 お花見シーズン到来! お酒と上手に付き合う方法

お酒を飲む前に... 空腹時の飲酒はお酒を吸収しやすいため危険です。悪酔いしないように、事前の準備として乳製品を摂ると、胃に膜を作りアルコール吸収が遅くなります。また、トマトジュースも効果的です。

お酒と一緒に水を飲もう アルコールには脱水作用があるので、お酒を飲む際にはお水も一緒に飲みましょう。

二日酔いになってしまったら... ◆水分補給... まずは、脱水症状を改善するために、たっぷりのお水を飲みましょう。◆シャワーを浴びる... 熱いシャワーを浴びると血行がよくなります。体の中でのアルコールなどの分解も活発になるので、頭がスッキリします。

果物は お酒と果物の関係 お酒を飲むと脱水作用と利尿作用で水分・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが体内からどんどん排出されてしまいます。そこで取り入れたいのが果物です。果糖やカリウム・ビタミンを含む果物や果汁のジュース類は大変おすすめです。果糖は、低血糖状態の糖分補給にもなります。特に、柿にはアセトアルデヒドの分解を早める効果があるのでよりおすすめです。

12階 展望ラウンジ & ダンスバー ジョージオーシャンビュー

営業時間 11:00~17:00/18:00~深夜

プロデモ ダンスパーティー

4月15日(日) 18:00 OPEN

ゲスト JBDF 東部総局 プロ選手公認 **宇土・伊東組**

料 金 **1,950円** (お飲み物はついていません)

生でプロダンサーの演技が見られます。ぜひご来店ください。

1階 こだわり そば処 求富庵

営業時間/10:00~23:00 (ラストオーダー22:30)

こだわりの焼き豚がたっぷり!! ぜひ一度ご賞味ください。

焼き豚うどん 1,100円 (税込)

2階 ボディケア 中国足裏健康法 タイ古式セラピー 癒し処

日頃の感謝の気持ちを込めて! **癒し処抽選会**

くじ引き (施術を受けて頂いた全てのお客様)

5周年 イベント

期間 4/1(日)~4/22(日)

特賞... 施術料無料 ※お客様の希望したコース お客様の希望したコースが当たります。120分コースが当たるかも!

2等... 視力矯正機 TVに接続して1日数分、見ているだけの簡単操作の視力矯正機です。

3等... キャンディー+次回割引券(3枚つづり) キャンディー+ボディ、足底、タイの3回利用可能な割引券。※5月末まで利用可

2階、癒し処受付までお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

健康 酒 お花見シーズン到来! お酒と上手に付き合う方法

お酒を飲む前に... 空腹時の飲酒はお酒を吸収しやすいため危険です。悪酔いしないように、事前の準備として乳製品を摂ると、胃に膜を作りアルコール吸収が遅くなります。また、トマトジュースも効果的です。

お酒と一緒に水を飲もう アルコールには脱水作用があるので、お酒を飲む際にはお水も一緒に飲みましょう。

二日酔いになってしまったら... ◆水分補給... まずは、脱水症状を改善するために、たっぷりのお水を飲みましょう。◆シャワーを浴びる... 熱いシャワーを浴びると血行がよくなります。体の中でのアルコールなどの分解も活発になるので、頭がスッキリします。

果物は お酒と果物の関係 お酒を飲むと脱水作用と利尿作用で水分・カルシウム・カリウム・ビタミンなどが体内からどんどん排出されてしまいます。そこで取り入れたいのが果物です。果糖やカリウム・ビタミンを含む果物や果汁のジュース類は大変おすすめです。果糖は、低血糖状態の糖分補給にもなります。特に、柿にはアセトアルデヒドの分解を早める効果があるのでよりおすすめです。

Suruga 周辺情報

第23回 日本平 桜マラソン

【開催日】4月1日(日) 【会場】静岡県草薙総合運動場 スタート・ゴール

毎年4月の第1日曜日に開催されている「日本平桜マラソン」。今年はゲストランナーとして千葉真子さんと箱根駅伝出場校のランナーたちが参加します。桜とともにコースを快走するランナーたちに声援を送りましょう。

静岡浅間神社 廿日会祭

【開催日】4月1日(日)~4月5日(木) 【会場】静岡浅間神社

伝統ある静岡県指定無形民俗文化財の「稚児舞」や、おねり(山車の曳き回し)、演芸大会などが催されます。古くから静岡市民に親しまれている代表的な祭りです。

Suruga 桜情報

船越堤公園 ソメイヨシノを中心に約1,000本の桜が植栽されていて、シーズン中は市内内外から大勢の花見客が集います。【開催期間】~4月上旬

駿府公園 約700本のソメイヨシノが植えられています。毎年、開花とともにたくさんのお花見客が訪れ、夜はライトアップで美しさが引き立ちます。3月30日~4月1日の間は、第51回静岡まつりが開催され、より多くの人出で活気づきます。【開催期間】~4月上旬

日本平 日本平パークウェイ、旧道に沿って山頂まで、日本平周辺で約1,500本余りの桜が咲きます。【開催期間】~4月上旬

クイズ 漢字!

何て読むのかな??

① 金団 ⑥ 雪花菜
② 車厘 ⑦ 乾蒸餅
③ 乾酪 ⑧ 回鍋肉
④ 焼売 ⑨ 加須底羅
⑤ 麦酒 ⑩ 御御御付

答え合わせは、駿河健康ランド館内インフォメーションにて!!

大好評運行中!! 3区間無料送迎バス

石和・信州・駿河の3つの健康ランドを結ぶ無料送迎バス運行中。

送迎バス運行時間 (毎日1本ずつ運行)

信州健康ランド 所要時間 1.5~2時間

石和健康ランド 所要時間 2.5~3時間

駿河健康ランド 所要時間 2.5~3時間

※完全予約制とさせていただきます。お問い合わせ・ご予約はフロント・お電話にて承ります。

石和健康ランド TEL055-263-7111
信州健康ランド TEL0263-57-8111
駿河健康ランド TEL054-369-6111

土・日曜、ゴールデンウィーク(5/3~5/7)、連休(5/13) ※交通状況、天候等により遅れや中止が生ずる事もございますのでご了承ください。

お知らせ 富士方面 送迎バス変更

【富士方面】

ランド(発)	8:00	10:30	ランド(発)	14:30	17:00
新富士駅(北口)	8:30	11:00	由比駅	14:40	17:10
吉原本町(木の元公園前)	8:45	11:15	蒲原駅	14:45	17:20
富士駅(北口)	9:00	11:30	新蒲原駅(旧国道1号)	14:50	17:25
富士川駅	9:15	11:50	富士川駅	14:55	17:30
新蒲原駅(旧国道1号)	9:20	11:55	富士駅(北口)	15:15	17:50
蒲原駅	9:25	12:00	吉原本町(木の元公園前)	15:30	18:10
由比駅	9:35	12:05	新富士駅(北口)	15:45	18:20
ランド(着)	10:00	12:30	ランド(着)	16:30	19:00

※11月1日(水)より赤字の運行時刻に変更となりました。

【清水方面】

●清水駅(発) 8:00~23:00 毎時00分発車 ●ランド(発) 7:30~22:30 毎時30分発車
●興津駅(発) 8:20~23:20 毎時20分発車

富士方面送迎バス 吉原本町バス乗り場変更

吉原本町の乗車口が**木の元公園前**へ変更となりました。ご乗車の際は十分ご注意くださいませ。

石和・信州イベント案内

4月

4/1(日) 13:00~ ゲームコーナーイベント

4/7(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)

4/8(日) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

4/14(土) 15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象) 19:00~ 歌謡ショー 御馳走かつみ

4/15(日) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

4/21(土) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)

4/22(日) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等)

4/26(木) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

4/28(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) こどもの日イベント(3歳~小学生までのお子様を対象に景品をプレゼントをご用意)

5月

5/5(土) 13:00~ ゲームコーナーイベント

5/6(日) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

5/12(土) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)

5/13(日) 19:00~ 歌謡ショー 御馳走かつみ

5/19(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

5/20(日) 15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象)

5/26(土) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)

6月

6/2(土) 健康ランド子供の日(毎月第1土曜日・お子様のみ入館料半額となります) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制) 12:30~ ゲームコーナーイベント

6/3(日) 14:00~ シルバーカラオケ大会(出場は予約制)

6/9(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

6/10(日) 15:00~ 無料ビンゴ大会(3歳以上対象)

6/16(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

6/17(日) 15:00~ プールで宝つり(3歳~小学生のお子様対象) 19:00~ 歌謡ショー 米山むつ美

6/23(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

6/24(日) 14:00~ 月例カラオケ大会(出場は予約制)

6/26(木) 風呂の日特別イベント! (1日限りの特別風呂等)

6/30(土) 12:15~ 無料ヨガ教室(先着20名様・予約制)

※全て入館料のみでご利用頂けます。※予約制のイベントもござりますので恐れ入りますが、お早目にフロント又はお電話にて承ります。※日曜、祝日、天候等により変更となる場合がございます。ご了承ください。

4月

4/1(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会

4/8(日) 信州健康ランドの日 無料の「太極拳教室」

4/15(日) 14:00~ 月例カラオケ大会

4/21(土) 15:00~ アサヒビール(株)主催 大抽選会

4/22(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会

4/24(火) 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

5月

5/5(土) こどもの日イベント

5/6(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会

5/13(日) 風呂の日イベント

5/20(日) 信州健康ランドの日 14:00~ 月例カラオケ大会

5/22(火) 19:00~ 無料の「ストレッチ&ヨガ教室」

5/27(日) 14:00~ 子供ビンゴ大会

6月

6/3(日) 14:00~ 大人ビンゴ大会

6/10(日) 信州健康ランドの日

6/17(日) 14:00~ 月例カラオケ大会

6/21(木) 14:00~ シルバーカラオケ大会

6/24(日) 父の日イベント 14:00~ 子供ビンゴ大会

※予告なしに、日時、場所等が変更となる場合がございます。ご了承ください。

2006年 MOND SELECTION 白鹿 純米大吟醸

MOND SELECTION 2006 WORLD SELECTION OF QUALITY 2006

スプリッツ&リキュール部門(清酒を含む) 金賞受賞

黒松 白鹿 純米大吟醸

千寿

未成年者の飲酒は法律で禁じられています。お酒はおいしく適量を。社会の健全発展のためには、飲酒の責任を自覚し、責任を持って飲まねばなりません。飲酒運転、飲酒による交通事故は、絶対にやめましょう。