

健康長寿講座

3つのうちから1つをお選びください。

地区会や老人会などにおすすめ！
健康長寿でお過ごしいただくために

健康についての出前講座を受けられます
毎日の健康管理にお役立てください
お食事は地元食材の薬膳料理で身体ともに健康に



健康長寿プラン

1

だれもが知っている曲を歌いながら体操する
どこでもだれでも気軽に出来るエクササイズです

須坂エクササイズ

肩こり、腰痛予防
筋力アップ
脳の活性化

【協力】須坂市健康づくり課



須坂JAPAN
Suzaka

2

管理栄養士による講話

健康と食生活
減塩について

【協力】須坂市健康づくり課



元気で長生き
するには食生活は
何に気をつけたら
いいの？

3

健康な毎日を
過ごすための
健康長寿の
秘訣とは？

長野県立 信州医療センター (旧長野県立須坂病院) 医師による 健康講座

講座のテーマは予め当荘と病院側で
調整させていただきます。

【協力】長野県立 信州医療センター



- ◆出前講座は当荘にて受けられ、所要時間は30分～40分です。
- ◆講座の指定は、講座の予約状況等によりご希望に添えない場合もございます。予めご了承ください。
- ◆本プランは10名様以上から承ります。
- ◆本プランは講師の日程調整の都合上、1ヶ月前までにお申し込みください。
- ◆本プランは予告なく内容を変更・中止する場合があります。



地元産旬の食材

食養膳

※料理内容は時期により異なります。

◆お泊りコース◆ 料理 8品

1泊2食付 + 出前講座
ご夕食は食養膳で
お酒又はジュース1本付き

お一人様

トイレ無 7,000円 (税別)

トイレ付 9,000円 (税別)

バス・トイレ付 10,000円 (税別)

※休前日は各1,000円増

◆日帰りコース◆ 料理 7品

昼食 + お部屋で休憩 + 入浴 + 出前講座

お一人様

全日 3,000円 (税別)

10時～15時まで
滞在可能

オプション

プランのご利用に合わせてさまざまな過ごし方が可能です。



◆古城荘専用体育館◆

バレーボールやバドミントンの他、体操、音楽演奏、ゲームなどのレクリエーションにお使いいただけます。
(施設使用料1時間1,080円 要予約)



◆味噌蔵見学◆

豊かな信州の土地、代々受け継がれた蔵の中で1年以上熟成させた“天然醸造”のみその製造工程が見学できます。
(要予約)



◆屋内ゲートボール場◆

当荘より徒歩1分のところに屋内で雨天の日も快適に利用できる須坂市屋内ゲートボール場「ふれあい」がございます。
(施設使用料3,000円 要予約)



◆ガイド付き蔵の町散策◆

須坂市観光協会認定のプロのガイドが蔵のまち案内を通して須坂市の歴史・観光を分かりやすくご案内いたします。
(ガイド料金1組2時間3,000円 要予約)

※写真は全てイメージです。

無料バス送迎

要予約・10名様以上



謙信ゆかりの名湯
100%源泉かけ流し



ご予約・お問い合わせは・・・

日本旅館協会会員
信州◇須坂温泉

 古城荘

〒382-0012 長野県須坂市大谷町5414

TEL.026-245-1460

FAX.026-248-1630

http://www.kojousou.com/