しおりの豆知識

気になる
冷え症・乾燥・花粉症は
お風呂とサウナで対策！

冬の乾燥対策＆代謝アップがカギ！ 春に向けて花粉症予防も万全に。

暖房やこたつにあたりっぱなしでいると乾燥の原因となり、お肌からどんどん水分が失われていきます。さらに寒いからといって動かないと、基礎代謝が落ちて冷え症にもつながります。乾燥＆代謝が落ちた状態のままだと、花粉症の時期に症状がひどくなってしまうことも…。しおりのお風呂とサウナなら、乾燥対策＆代謝アップが期待できますよ。冬のトラブル対策をしながら、春の花粉症予防！一石二鳥の対策＆予防をぜひお試しください。



冷え症対策

代謝アップには
「高濃度炭酸泉」がオススメ!
一般浴より高い血流促進
効果が期待できます。



乾燥対策

しおりの「ナノ水」は
お肌によく浸透します。
入浴後は化粧水を
つけた後のような肌触りに。



花粉症対策

「漢方薬草サウナ」は
漢方薬草が溶け込んだ
優しい霧状のミストで
鼻粘膜の血流を改善します。

癒し処 Pick up content

中国式 フットケア

足裏は「第二の心臓」と言われ、各部につながる反射区をくまなく加圧します。ストレスや肩のこり、冷え性、肌荒れなどに効果的。気持ちを込めたハンドトリートメントをお楽しみください！



【主な反射区】



ゴリゴリ・プチプチと
感じる所が特に
老廃物が溜まっています。

Q.中国式フットケアってなにをするの？

A.足裏からふくらはぎにかけて、内臓や各器官につながっているといわれる「反射区」を手指で強めに刺激します。痛みを感じるところ＝血流が悪く老廃物が溜まっているところです。イタ気持ち良いくらいがおすすめです。

Q.どんな効果が期待できるの？

A.マッサージと違い、内臓に作用します。全身のデトックスが期待できるので、身体の内側から美しくなれる施術方法だといわれています。
また、ふくらはぎまでほぐすことで、老廃物が足首で滞らないようにします。

【よりよい施術の受け方】

施術前
入浴していただいた方が、よりほぐれやすくなります。

施術中
「痛いけど止めないで～」と思う力加減がちょうど良いです。痛くても力まないように、リラックスすることで効果が高まります。痛すぎたり、物足りない時はお気軽にお声がけください。

施術後
心拍が上がり、血行が良くなっているため、のぼせやすいです。直後の入浴・サウナは控え、10～15分は500mlを目安にゆっくりと水分をお摂りください。施術当日・翌日は水分補給を心がけてください。

癒し処の通常メニュー＆季節限定メニューはHPでチェック！ 詳細は右記QRコードからご覧ください

癒し処
メニュー

ほぐし処 共通TEL 053-476-1131

■ マッサージ・鍼・お灸 ■ 中国式 フットケア
■ ボディケア ■ 体幹ストレッチ

平　日 AM10:00～AM0:00（最終受付PM11:30）
土日祝 AM9:00（受付開始AM8:30）～AM0:00（最終受付PM11:30）



■ バリニーズオイルセラピー ■ 筋膜リリースセラピー
■ タイ古式セラピー

平　日 AM10:00～AM0:00（最終受付PM11:00）
土日祝 AM9:00（受付開始AM8:30）～AM0:00（最終受付PM11:00）





あかすりエステ TEL 053-525-7788
全日 AM10:00～PM11:00（最終受付PM11:00）



エステ MAX SLIM TEL 053-525-7788
全日 AM10:00～PM10:00（最終受付PM9:00）



カットサロン 髪工芸 TEL 053-476-2110
平日 AM10:00～PM9:00 ／土日祝 AM 9:00～PM9:00
（最終受付PM8:40 ※パーマ・カラーPM7:30）
※チケットご購入前に髪工芸の受付にてご予約ください。（ご予約優先）

※施術のみのご利用もできます。（入浴・食事など館内のご利用は別途入館料が必要です）あかすりエステは入館料が必要となります。 ※施術の効果には個人差がございますのでご了承ください。

期間限定！お得な回数券 しおりの周年祭 特別回数券 1/17（火）～1/29（日）のみ販売

【ほぐし処回数券】

■ ボディケア 40分／5回券
19,500円相当 ➡ 18,000円

■ マッサージ 40分／5回券
20,500円相当 ➡ 19,000円

■ 中国式フットケア 30分／5回券
17,550円相当 ➡ 16,000円

■ 体幹ストレッチ 30分／5回券
14,500円相当 ➡ 13,000円

■ タイ古式セラピー 60分／3回券
20,100円相当 ➡ 18,600円

■ バリニーズオイルセラピー
60分／3回券
22,350円相当
➡ 20,800円

バリニーズ最大の特徴である「圧」を用い、筋肉とリンパを刺激し、体の深部のコリ、疲れを和らげます。



■ 筋膜リリースセラピー 30分／5回券
25,500円相当 ➡ 24,000円

■ クリームバス 30分／3回券
13,200円相当 ➡ 11,100円

【MAX SLIM回数券】

■ ハイパーナイフ 40分／3回券
20,400円相当 ➡ 18,000円

■ ハイパーナイフ 80分／3回券
38,400円相当 ➡ 32,400円

■ 排毒リンパ 60分／3回券
26,400円相当 ➡ 24,900円

■ 排毒リンパ 80分／3回券
36,000円相当 ➡ 28,500円

■ デトックス 80分／3回券
36,000円相当 ➡ 30,000円



【あかすりエステ】

■ あかすり30分 5回券 19,500円相当 ➡ 18,000円

通常3,900円が1回あたり3,600円！期間中
お買い上げのお客様に、入館券2枚プレゼント！



【髪工芸回数券】

■ カット／5回券
9,250円相当 ➡ 8,900円

■ お顔そり／5回券
8,750円相当 ➡ 8,250円



【O2カプセル・O2BOX】

■ O2カプセル 40分コース
5回券 9,000円／10回券 18,000円
（1回あたり2,200円→1,800円）

■ O2カプセル 60分コース
5回券 12,000円／10回券 24,000円
（1回あたり2,970円→2,400円）

チケットプレゼント！
■5回券を購入→1回分
■10回券を購入→2回分

毎月25日 26日 “ふろの日”のおもてなし

10回券を7,000円で販売！ 有効期限なし



膳処 花の木
ふろの日限定
特別週替定食

遠赤外線サウナ／アロマロウリュ
高濃度炭酸泉／木酢液

女湯限定 ぬる湯／ハーブボール
浴室／こぬかアロエシオ



より詳しい情報は、WEBサイトをご覧ください。
www.yufukeishiori.com

緑のなか、ぬくもる 清風の家しおり

［入館料］ 大人（中学生～）800円
小人（3才～小学6年生まで）400円
幼児（0～2才まで）100円
全ての方に入館料が必要となります。

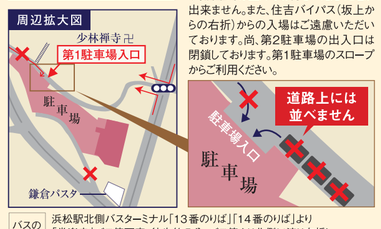
・館内のご利用は全て現金のみとなっております。
・あかすり以外の癒し処は入館料なしでご利用いただけます。
・お食事のみのご利用も入館料が必要となります。
・レンタルタオルセット・レンタル館内着（有料）もご用意しております。
・シャンプー、リンス、ボディソープのみ備え付けをご用意しております。

［営業時間］年中無休
平日 AM10:00～AM0:00
土・日・祝日 AM8:00～AM0:00
入館最終受付 PM11:00

設備点検のため、年間数日お休みさせていただく事がございます。

浜松市中区高林1-13-13 TEL 053-478-2626
表示価格は全て税込みとなっております。

駐車場のご利用について



土日祝日は駐車場の混雑が予想されます。満車時は並んでお待ちいただくことが出来ません。また、住吉バイパス（坂上からの右折）からの入場はご遠慮いただいております。尚、第2駐車場の出入口は閉鎖しております。第1駐車場のスロープからご利用ください。

バスのご案内
浜松駅北側バスターミナル「13番のりば」「14番のりば」より「常楽寺」バス停下車、徒歩約5分。バス停より北側に渡り左折し坂道を上がって最初の角を右折してください。

LINE しおりのLINE友だち追加でソフトドリンク1杯無料

Instagram

FreeWi-Fi 詳細は館内ポスターをご覧ください。

暴力団関係者、刺青・タトゥー・タトゥーシール・ボディペイントの入っている方、泥酔の方、伝染病や感染の恐れのある皮膚病疾患にかかっている方、他のお客様にご迷惑になる行為をされた場合や、不快な印象を与えると判断した場合、入館はお断りいたします。／日常的におむつをされている方、生理中の方のご入浴はご遠慮いただいております。／飲食物のお持ち込みは、保健所の指導により一切ご遠慮いただいております。／全館禁煙となっておりますので、喫煙は所定の喫煙所をご利用ください。／当館での盗難及び事故等は、一切責任を負いかねますので予めご了承ください。／小学生以上、または身長120cm以上のお子様の混浴はお断りいたします。／館内でのカメラ等による写真撮影はご遠慮ください。

当館では、お客様の安全を守るために、新型コロナウイルス感染拡大予防の取り組みを行っております。
お客様が安心してご利用いただけますよう、従業員一同感染予防を行ってまいりますので、お客様のご理解・ご協力を何卒お願い申し上げます。
※詳しい予防への取り組みは館内をご覧ください。



高濃度炭酸泉

別名「ラムネ湯」とも呼ばれる高濃度炭酸泉は、シュワシュワとしたお湯が特徴で、ドイツなど東欧では、古くから身近な療養や美容の手段として使われてきました。身体の芯から温まり、一般浴より高い血流促進効果が期待できます。基礎代謝が上がることで免疫力がアップし、この時期につらい花粉症や風邪の予防にもつながります。



25日26日は木酢液または生薬入り

【木酢液とは】木炭を作るときに生じる水蒸気を水滴にして採取し、濾過精製したものです。高純度に蒸留精製された木酢液に含まれる酢酸や、有機物には次のような効果・効能があります。

効果・効能
湯冷めしにくい／お肌ツルツル、しっとり
アロマ作用／殺菌／消臭

しおりの高濃度炭酸泉は1200ppm
（水分1リットル中に1,200mgの炭酸ガスが含まれています）

効果・効能：心臓病／高血圧／動脈硬化／糖尿病／冷え症／関節痛／筋肉痛／肩こり／腰痛／身体の痛み／美肌効果／デトックス効果 等



女湯限定

美泡風呂

信楽焼きの特殊な陶板に、大量の酸素を送り込んで生まれる泡を楽しめるお風呂です。毛穴の汚れが落ち、新陳代謝UPで細胞を活性化させます。マイナスイオンが多く発生しているので、副交感神経が優位になりリラックス!



男湯限定

炭酸寝ころび湯

人気の炭酸泉に、寝ころんで入れる贅沢なお風呂です。炭酸泉の本場、ドイツなど東欧では「心臓の湯」と呼ばれ、心臓病や高血圧などの治療にも利用されています。

25日26日は木酢液または生薬入り



【しおり自慢のお風呂で一息ついてごゆるりと】

多彩なお風呂で湯めぐりを





女湯限定

うたた寝の湯

癒しの「トルマリン」と、ミネラル豊富な「麦飯石」を使用。



電気風呂

微量の電気を身体に通すことで治癒力がアップします。



替湯

季節に合わせて、様々な色や香りのお湯をお楽しみいただけます。



シルクイン

3ミクロン程度の細泡が毛穴の汚れを吸着。スベスベお肌に！



つぼ湯

一人用のお風呂を独り占め！のんびりお寛ぎください。



回遊風呂

様々な泡のマッサージで、リラクゼーション効果があります。



しおり温泉

正苦味硫黄泉（しょうくみいおうせん）

1月17日(火)スタート

別名「脳卒中の湯」とも言われるお湯は、古くから高血圧症、動脈硬化症の方に湯治の湯として人気のある泉質です。後遺症の改善にも良いとされています。硫黄の香りと共にお楽しみください。



しおり温泉は、人工的に温泉を再現しております。
①季節によって、様々な温泉をお楽しみいただけます。
②温泉成分は一定に保たれています。
③成分は、温泉の分析により開発された、厚生労働省承認の医薬部外品です。
④お湯の衛生管理がしっかりされています。

その他効果・効能
神経痛／筋肉痛／関節痛／五十肩／運動麻痺／うちみ／関節のこわばり／くじき／慢性消化器病／痔疾／冷え症／病後回復／疲労回復／健康増進

しおりは全館極上ナノ水！ ここがスゴイ！ナノ水パワー

身体の芯からぽっかぽか

お肌への浸透率が高く、保温・保湿効果が抜群なため芯から身体があたたまります。

きめ細やかな水で美肌効果も

分子の振動によるきめ細やかな水なので、お肌によく浸透します。入浴後は化粧水をつけた後のような肌触りに。

- ☑ 肌に浸透美肌効果
- ☑ 保温効果で湯冷めしにくい
- ☑ 保湿効果でお肌しっとり
- ☑ 殺菌・消臭
- ☑ 髪もうるおいサラサラに
- ☑ 水が柔らかく料理も美味しく



ナノ水とは、ナノレベルの波長で、水分子が振動した水のこと。（※ナノ＝ミクロよりも小さい、1メートルの10億分の1の世界。）

サウナ

3種のサウナでととのい比べ



ロウリュ塩サウナ

アンチエイジング効果　デトックス効果　美肌効果

体にのせた塩の成分が汗腺から浸透していき、新陳代謝が活発になります。肌荒れ、冷え症、不眠、ストレス解消、アンチエイジング等の効果が期待できます。さらに、オートロウリュでナノ水を含んだ熱風を浴びることで、発汗を一気に促します。



漢方薬草サウナ

デトックス効果　花粉症対策　発汗・美肌効果

漢方薬草が溶け込む優しいミストは、花粉症などでつらい鼻や喉の呼吸器系の改善にも効果があると言われています。約45℃の低温で苦しくなく、サウナが苦手な方にもおすすめです。顔を出して入れる、一人専用の箱蒸し風呂もあります。



遠赤外線サウナ

代謝UP　疲労回復　老廃物排出

発汗によって新陳代謝が活性化され、デトックス効果やアンチエイジング効果があると言われています。また、運動後のような適度な疲労感で安眠効果も期待できます。定時開催の自動ロウリュも人気です。

※遠赤外線とは、3～1,000ミクロンの波長の事で、人体にとても有益な波長です。

※効果・効能には個人差がございますのでご了承ください。

膳処 花の木

季節の新メニュー

限定数量
1月17日～4月中旬



石狩鍋（うどん入り）¥880
塩麹とバターでコクを出しました



男山 北の稲穂 大吟醸 ¥700

檜風呂 しおり温泉 コラボ企画 第25弾

しおり流 ご当地グルメ 北海道編



夢の夢ポークの十勝風豚丼 ¥980
炭焼き風の甘辛いたれで北海道名物を再現しました



旭川ラーメン ¥900
煮干し油にネギ油、旭川発祥の豚トロも添えました



縞ほっけ焼き ¥880
小ぶりですが、肉厚ジューシーな縞ほっけです

しおりめし サケ飯
ピリ辛メニューで元気チャージ！



牛もつと野菜の鉄板焼き ¥750



地養鶏のチーズタッカルビ陶板 ¥880
韓国風ピリ辛だれにたっぷりチーズで



ごぼうかき揚げのラー油そば・うどん 各¥750
香り良し、食感良しのごぼうかき揚げをのせたピリ辛そば、うどんです



まぐろの山かけ ¥580



季節のメニュー
ブリ大根 ¥800



おでん7種盛り ¥650

テイクアウトもOK!
膳処花の木の一部メニューのお持ち帰りが可能です！
※食品衛生上、気温の高い季節はテイクアウトを中止する場合があります。



テイクアウトもOK!
山芋のとろっと揚げ ¥500



夢の夢ポークとレンコンの天ぷら 柑橘だれで ¥730
かつおだしを効かせた柑橘だれで召し上がっていただきます

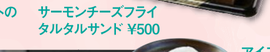
ドリンク&デリカ Drink and Delica



コンビーフとポテトのサラダ ¥350



ササミチーズフライ ¥300



サーモンチーズフライ タルタルサンド ¥500



浜松餃子コロッケ ¥200

揚げたてあんドーナツ ¥300



アイス 各¥300
（黒蜜きな粉餅風／キャラメル／トリプルベリー／なつかしプリン味）



わらび餅パフェ 各¥380
（静岡抹茶／三ヶ日みかん）

白玉おしるこ ¥300

ふんわりかき氷 各¥350
（梅／いちご／ブルーハワイ／みぞれ）



クラフトチューハイ 各¥480
（三ヶ日みかん／浜松ルビーグレープフルーツ／スルガエレガント）



梅酒（ロック・ソーダ割り）各¥430
静岡 花の舞「蔵元純米梅酒」
北海道「鍛高譚の梅酒」
和歌山 紀州「緑茶梅酒」
イメージ



ethnic flavor

地養鶏と旬野菜のせいろ蒸し ¥850



真鱈のせいろ蒸しエスニック風 ¥880
鱈（たら）と色々野菜を酸味のあるピリ辛たれでどうぞ

塩牛もつ鍋（ラーメン入り）¥930
人気のもつ鍋、今回はシンプルに塩味と柚子胡椒のアクセント



地養鶏鍋 ¥850





紅白大根とカニのサラダ ¥880
ズワイガニのほぐし身とカニカママヨあえで、カニも紅白です



dip!

バーニャカウダ風ホットサラダ ¥680
温かな8種類の野菜をバーニャカウダソースで



あさりたっぷりのクラムチャウダー ¥500
牛乳たっぷり、あさりたっぷり。あたたまります



ブロッコリーとレタスとハムの中華スープ ¥450
ももハムにレタスのシャキシャキ食感も楽しい具沢山スープです

膳処 花の木
平日 AM11:00－PM11:00
土日祝 AM10:00－PM11:00
〈最終受付 全日PM11:00〉

はままつ安全・安心な飲食店認証店舗

セルフサービス方式となっております。／お食事のみのご利用も入館料が必要となります。／飲食物のお持ち込みはご遠慮ください。／写真は全てイメージです。／予告なく営業時間の変更がある場合があります。

お知らせ
・海鮮ミックスフライ（休止）→広島県産カキフライ（定食¥1,280・単品¥1,100）に変更
・「2種の太巻き&胡麻稲荷」をリニューアルしました。
※グランドメニューの内容・価格を一部変更しております。

その他のメニューはコチラ！