しおりの豆知識



夏に欠かせない冷房。
でも、あたりすぎは
要注意なんです。

「冷房病」とも言われるエアコンでの体調不良。
水分補給、運動、入浴で十分なケアを！

冷房のあたりすぎは、体調を崩す原因の一つです。身体が冷えすぎて首や肩こりの原因になったり、肌が乾燥してしまったり…。エアコンの温度設定は26～28度、湿度は40～60%が理想。乾燥を防ぐために加湿器を活用し、こまめな水分補給や適度な運動で体を動かすことも重要です。そして身体の緊張をほぐすには入浴が一番。みぞおちより下だけお湯につかる半身浴法など、リラックスした入浴がオススメです。ただし長湯は禁物！入浴前後の水分補給も忘れずに行いましょう。

膳処 花の木チョイス
栄養満点の食材で
身体の中から夏バテ予防！



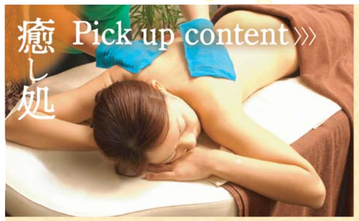
まぐろは高タンパク、低脂質。ビタミンB群、ビタミンD、マグネシウム等、栄養豊富で疲労感軽減に効果的。
まぐろアボカド丼 ¥900



豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復やエネルギー代謝を高めます。
夢の夢ポークのとんてき
¥1,100



玉ねぎに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率をアップ！サイドメニューにオススメです。
玉ねぎづくしのサラダ
¥650



あかすりエステ

皮膚は毎日、呼吸しています。しかし空気中の汚れや肌の角質などが徐々に毛穴をふさぎ、皮膚呼吸がしにくくなって老廃物が溜まってきます。あかすりは汚れと角質を取り除いて皮膚呼吸を活発にします。1週間に一度位を目安にあかすりを受けると、若々しい肌を保つ効果があります。



お肌に合わせて、
ミトンの柔らかさを3種類から選択！

あかすりエステQ&A

Q.あかすりって肌が傷みそう…

A.あかすりは、毛穴に詰まった汚れ（あか）をお風呂でふやかして無理せずに取り去ります。むやみにゴシゴシするわけではないので肌は傷めません。

Q.あかは出れば出るほど効果があるの？

A.あかすりは、毛穴が開いた状態でこすって出るあかだけを取り去ります。表皮をキレイにするのが目的なので、出るあかの量は効果に関係ないのです。

Q.あかすり後の肌ケアはどうするの？

A.洗顔後に化粧水や美容液をつけるのと同様に、あかを取ったあとはオイルやジェルで全身の肌の保湿効果を高めます。



海藻ジェルトリートメント
海藻の栄養分がキレイになった毛穴から肌に浸透しビタミンとミネラルで潤いを与えます。

オイルトリートメント
リンパの流れを正常化し、老廃物の排出や脂肪燃焼を促進します。

身体にいいことがたくさん！
夏の肌悩みも、体の疲れも、あかすりエステにおまかせ！

①皮膚に溜まった皮脂が酸化したり、垢や老廃物に菌が繁殖して起こる**体臭の予防・改善**が期待できます。

②古くなった角質を落とすので、**新陳代謝が活発になり**肌が生き生きとしてきます。

③皮膚に刺激を与え、血液の循環を良くする働きがあり老廃物の排出を促す**デトックス効果があります。**
また、リンパの流れにそった施術により、**ダイエット効果**が期待できます。

④古い角質や老廃物を落とすので、皮膚の再生が活発になり黒ずみやくすみの除去にもなる為、**ツルツルの肌、美肌効果**があります。

⑤あかすりは、**マッサージ効果**があるので心身ともにリラックスできます。

⑥あかすりは毛穴に詰まったあかを取り去るので、あかすり後にサウナに入ると**汗が出やすい効果**があります。



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

ほぐし處　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～PM7:00／土日祝 AM 9:00～PM7:00
（最終受付PM7:00 ※パーマ・カラーPM5:30）
※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。

しおり・ロイヤルセット 平日と土曜日がとってもお得！！

詳しくはQRコードより
HPをご覧ください→

月曜日～金曜日〈10～14時受付〉／土曜〈8～14時受付〉

ほし ¥7,000
入館料、お食事・デザート・レンタルタオルセット・リラクゼーションメニューなどがセットになったとってもお得なセットです！

こもれび ¥5,000　**はな ¥4,000**

月曜日～金曜日〈10～21時受付〉／土曜〈8～14時受付〉

カジュアルセット ¥2,000
タオル等が付かないシンプルな人気プラン！

しおりdeお結び会 4人以上でご利用可能 **¥2,000**

1日お2人様限定のラグジュアリーなプラン

プレミアムプラン
¥13,000 月曜日～金曜日〈10～14時受付〉土曜日〈8～14時受付〉



特別室をプライベート空間としてご利用できます。（時間制限無し）

特別室のアメニティは、お好きなだけお使いいただけます。

レンタルタオル、レンタル館内着は何枚でもお使いいただけます。



《嬉しい》をプレゼント！ しおりのギフト

回数券、ご招待券をはじめ、癒し処ギフト券各種やロイヤルセットをご用意しています。大切なあの人に贈ってみませんか？

※膳処 花の木、癒し処の季節メニュー、指名料は除外となります。また、オプション等、一部除外のメニューがあります。
※日・祝日（GW、お盆、年末年始　等）は全てのロイヤルセットがお休みとなります。
※ご予約は出来ません。ご利用のお客様は直接、受付にお越しください。
※途中でのコース変更およびキャンセルはできません。
※チケットは全て当日のみ有効となります。
※各セットの詳細、その他のセットは館内案内、HP、パンフレットをご覧ください。

毎月25日 26日 “ふろの日”のおもてなし

10回券を8,000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／こめかアロエシオ



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 湯風景しおり

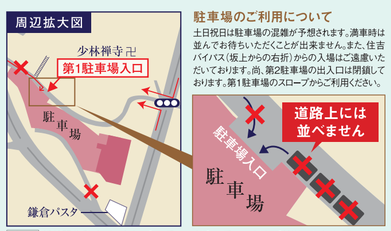
［入館料］ 大人（中学生～）900円
全てのお客様に入館料が必要となります。 小人（3才～小学6年生まで）400円
幼児（0～2才まで）100円

・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。

浜松市中央区高林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。

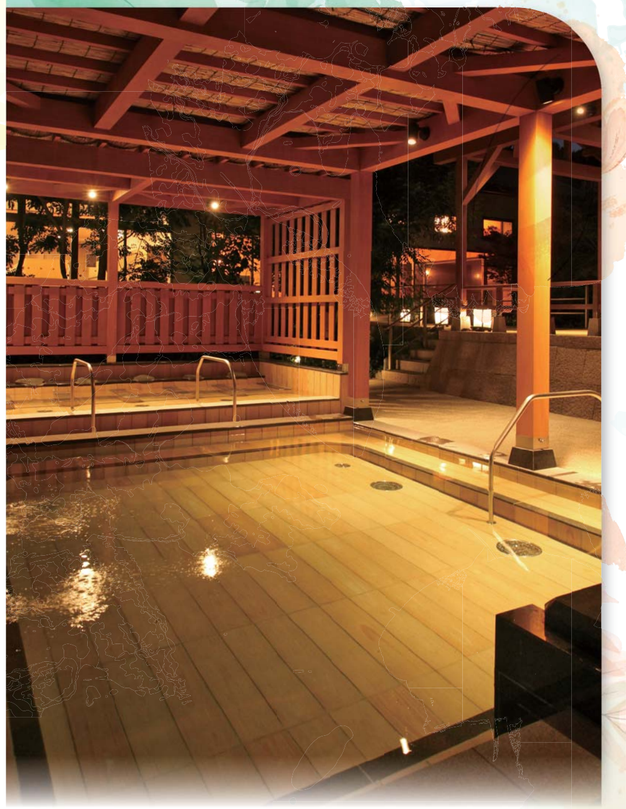
バスのご案内　浜松駅北側バスターミナル「13番のりば」「14番のりば」より「常楽寺」バス停下車、徒歩約5分。バス停より北側に渡り左折し坂道を上がって最初の角を右折してください。

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。／館内のカメラ等による写真撮影はご遠慮ください。

SNSにて旬な情報をお届け！ LINE Instagram

FreeWi-Fi 詳しくは館内ポスターをご覧ください。

高濃度炭酸泉 × 不感温度風呂





夏の微温湯は心も身体もゆるめる

ざぶんと広がる波紋が
ゆるやかに水面へ消えてゆく―。
湯船に身体をあずけ目を閉じれば、
頬を撫でる爽やかな風が
さらさらと緑の木々を揺らします。









しおり自慢の開放的な野天風呂で、
心も身体もゆったり満たされる
贅沢な時間をお過ごしください。

緑のなか、ぬくもる 湯風景しおり
2024年 夏・秋 瓦版〈第77号〉

SNSで旬な情報をお届けします！

しおり公式 LINE　しおり公式 Instagram　ほぐし處 公式 LINE　あかすり&エステ 公式 LINE

しおりの公式HPにも情報がたくさん！
QRコードからアクセス→
www.yufukeishiori.com

毎年大人気の不感温度風呂は、身体に負担の少ない優しい温度のお風呂です。

高濃度炭酸泉×不感温度風呂

9/8(日)まで期間限定開催！



微温(ぬる)いお風呂？！不感温度風呂ってなに？

毎年大好評の「不感温度風呂」は熱くもなく、冷たくもない温度のことで、日本人の感覚で35℃くらいのお湯です。夏はゆったりとした入浴を避けてしまう傾向にあり、疲労が溜まりがち。自律神経のバランスが崩れ、緊張した状態に…不感温度風呂は、暑い夏にもゆったりとした入浴がしやすく、夏の疲労回復に効果的です。

食欲増進効果 / 整腸作用 / 疲労回復 / 自律神経安定効果 / 安眠・熟睡効果

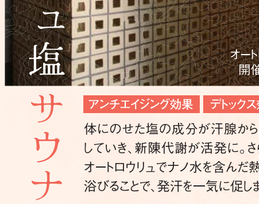
不感温度風呂期間中は炭酸濃度アップ 高濃度炭酸泉

今年も不感温度風呂は炭酸泉で開催！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。

シュワシュワ

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）

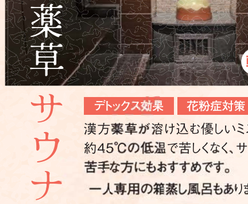
効果・効能
心臓病／高血圧／動脈硬化／糖尿病／冷え症／関節痛／筋肉痛／肩こり／腰痛／身体の痛み／美肌効果／デトックス効果 等



ぬる湯

夏の食欲不振にはぬる湯がオススメです。長湯をしても体に負担がかかりません。さらに、消化液の分泌を促し、食欲増進効果も！

女湯限定 ふろの日（25・26日）はハーブボールをご用意！



女湯限定 美泡風呂

信楽焼きの特殊な陶板に、大量の酸素を送りこむ事で生まれる泡の効果を楽しむお風呂。マッサージ効果で血行促進、毛穴の汚れを落とすことで新陳代謝がよくなり細胞を活性化させます。



水風呂

お風呂やサウナで開いた毛穴が引き締まるリフトアップ効果や、血管が収縮し血行を良くするので新陳代謝が活発になります。夏限定で、サウナーにはたまらない設定温度15℃です！

しおりは全館極上ナノ水！ ここがスゴイ！ナノ水パワー

- ☑ 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。）

7月17日(木)スタート 世界の名湯 アイスランド編 ブルーラグーン

火山と氷河の国アイスランド。温泉大国であるこの国の中でも人気の高い「ブルーラグーン」をイメージしました。ミネラルを豊富に含むブルーのお湯は、美容にはもちろん、湿疹など皮膚病に効果的とされています。しおり温泉で、旅行気分をお楽しみください。



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／病後回復期／疲労回復／健康増進

しおり自慢の3つサウナで、スッキリととのうデトックス



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。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。



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、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。
一人専用の箱蒸し風呂もあります。



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。

その他のお風呂はHPをご覧ください。









HPでチェック！

※効果・効能には個人差がございますのでご了承ください。



ハモと大根の冷たい煮物 ¥880
梅肉をのせたハモと味のしみた大根、旬の野菜も添えました



海の幸のチョレギサラダうどん ¥950

涼を運ぶ一皿



冷たいコーンスープ ¥400



冷やし焼き茄子 ¥450



たっぷり野菜の冷やし中華（醤油ダレ・胡麻ダレ）¥850



季節のNewメニュー 数量限定 7月16日～10月中旬



辛 肉味噌たっぷり汁なし担々麺 ¥950

辛旨メニューでととのう！ しおりめし サウナ飯



辛 牛もつと野菜の鉄板焼き ¥850



サーモンとじゃが芋のバセリバター陶板 ¥850
香りの良いにんにくバセリバターでテーブルで熱々をどうぞ



辛 花椒香るチーズ麻婆茄子陶板 ¥980



辛 牛もつとあさりのピリ辛チゲ鍋（ラーメン入り）¥980
牛もつとあさりのWの旨味と辛み是非是非味わってください

檜風呂 しおり温泉 コラボ企画第31弾 しおり流ご当地グルメ アイスランド編



Njóttu máltíðarinnar 召し上がれ！



ホットドッグ&チップス ¥880
アイスランドで一番人気のファストフードホットドッグとポテトのワンプレートです



たこの唐揚げ ¥650



温玉とゴーヤ入りサーモンのポキ丼 ¥1,000



キンパ風韓流丼 ¥900



大豆ミートのメキシカンサラダ（タコサラダドレッシング付き）¥780
ヘルシー大豆ミートにハラペーニョ入りのピリ辛ドレッシングがくせになります

大きなミートボール 2種の豆のソース ¥750
トマトソースベースとカレーベース 2種の豆のソースで味くらべを



アナゴとオクラの天ぷら ¥780

Drink & Delica



スペイン生ハムとチーズのサラダ ¥350



スパニッシュオムレツとポテトのサンド ¥500



ササミチーズフライ ¥300



揚げたてあんドーナツ ¥300

浜松餃子コロッケ ¥200



フルーツかき氷×ソフトクリームの贅沢スイーツ♪
けずりフルーツソフト 各¥580
（イチゴ×イチゴソース／パイン×マンゴーソース／メロン×キウイソース）
フレッシュフルーツ100%のかき氷とソフトクリームを練乳とフルーツソースで



ふんわりかき氷 贅沢マンゴー ¥700



ふんわりかき氷 各 ¥400
（梅／いちご／ブルーハワイ／みぞれ／マンゴー）

アイス 各¥330（スルガエレガント／ラムネ／バナナミルク／芋タルト）

クラフトチューハイ 各¥600
（三ヶ日みかん／浜松ルビーグレープフルーツ）





膳処 花の木

平日 AM11:00－PM11:00
土日祝 AM10:00－PM11:00
〈最終受付 全EPM11:00〉

その他のメニューはコチラ！

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
・広島県産カキフライ（休止）→海鮮ミックスフライ（定食¥1,200・単品¥1,000）に変更
・グランドメニューの一部商品・価格に変更があります。