

営業時間 10:00~24:00 電話番号 026-222-1126

▼まめじま湯のたり苑の毎月開催イベント

熱波の日

男サウナにて熱波師やぎさんによるロウリュイベント開催
開催時間は店内にてお知らせしています

あかすりの日

30分以上お風呂に入ると10分延長サービス
抽選補助券をプレゼント

ヨガ教室の日

週2回(月・金)の19時より1時間のレッスン
定員7名まで 予約フォームよりご予約下さい

ブルカ3倍の日

ブルカードポイントが通常7ptのところ
3倍の21pt付与されておりお得です!

※内容は都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。

春限定メニュー好評販売中!

3月からはじめた春限定メニューが好評!

鮭の香味が特徴のお魚ハンバーグ定食、

濃厚ソースを使用したボロネーゼ、

おつまみにはお好み焼き串など販売中!

是非、この機会にご賞味ください!

熱波イベント開催日!

3日(木)、7日(月)、15日(火)
19日(土)、21日(月)

上記の日程で高温サウナにて
イベントを開催します

5日(土)は女性熱波の日

ヨガ教室よりお知らせ

28日(月)のヨガ教室は
お休みとさせていただきます
ご予約の際はご注意ください

※ご予約は専用フォームにて受付しております

当苑は
ブルカード
加盟店です

こ入館で7ptプレゼント(カード1枚につき1日1回のみ)
お風呂の日やブルカ3倍の日ではポイントが3倍!
さらにブルカ券1枚(500円券)で大人1名入館できます

毎月26日は「お風呂の日」! お得な回数券特売、
こ来苑の方にガラガラ抽選補助券プレゼントや
牛乳100円販売など様々なイベントを開催しています



4 April

イベントカレンダー

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
				熱波の日	ヨガ教室の日	熱波の日
6	7	8	9	10	11	12
	ヨガ教室の日 熱波の日	ラクスア 体験バツ	ブルカ3倍の日		ヨガ教室の日	
13	14	15	16	17	18	19
	ヨガ教室の日	熱波の日		抽選補助券 プレゼント!	ヨガ教室の日	熱波の日
20	21	22	23	24	25	26
	ヨガ教室の日 熱波の日	ブルカ3倍の日			ヨガ教室の日	風呂の日
27	28	29	30			
		お風呂の日				

営業時間 10:00~24:00 電話番号 026-222-1126

▼ まめじま湯の森の毎月開催イベント

熱波の日

男サウナにて熱波師やぎさんによるロウリュウイベント開催
 開催時間は店内にてお知らせしています

あかすりの日

30分以上のコースご利用で10分延長サービス
 金額に応じて抽選補助券をプレゼント

ヨガ教室の日

週2回(月・金)の19時より1時間のレッスン
 定員7名まで予約フォームよりご予約下さい

ブルカ3倍の日

ブルカードポイントが通常7ptのところ
 3倍の21pt付与されてお得です!

※内容は都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。

お食事処より

GW期間中は混雑が
 予想されるため、
 平日限定
 食欲セッの販売を
 中止させて頂きます
 4/28(月)~5/6(火)まで

サウナカレー

週10食 金土日限定メニュー

本格的SPICYカレー

信州産 塩味鶏

使用

熱波イベント開催日!

8日(木)、10日(土)、15日(木)
 22日(木)、29日(木)

上記の日程で高温サウナにて
 イベントを開催します



当苑は
ブルカード
 加盟店です

ご入館で7ptプレゼント(カード1枚につき1日1回のみ)
 お風呂の日やブルカ3倍の日ではポイントが3倍!
 さらにブルカ券1枚(500円券)で大人1名入館できます

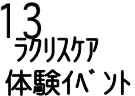
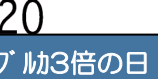
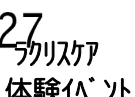
毎月26日は「お風呂の日」! お得な回数券特売、
 ご来苑の方にガラガラ抽選補助券プレゼントや
 牛乳100円販売など様々なイベントを開催しています



5 May イベントカレンダー 2025

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

※施設内点検のため、
 6/3(火)・6/4(水)は
 休苑日とさせていただきます

				1	2	3 
4  みどりの日	5  こどもの日	6  振替休日	7	8  抽選補助券 プレゼント! 熱波の日	9 ヨガ教室の日	10 熱波の日
11	12 ヨガ教室の日	13  クリスマス 体験イベント	14  ブルカ3倍の日	15 熱波の日	16 ヨガ教室の日	17 
18 	19 ヨガ教室の日	20  ブルカ3倍の日	21	22 熱波の日	23 ヨガ教室の日	24
25	26  風呂の日	27  クリスマス 体験イベント	28	29 熱波の日	30 ヨガ教室の日	31 



食浴セット お食事＋入浴＝1,400円「税込」

SHOKUYOKU SET

各曜日限定2種＋から揚げカレーの中から好きなメニューをお選びください

月 Mon



かき揚げ丼
(みそ汁・漬物・小鉢付)

火 Tue



てりマヨ丼
(スース付)

水 Wed



黒酢あん鶏唐揚げ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

木 Thu



和風おろしハンバーグ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

金 Fri



豆腐と野菜のハンバーグ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

or



しょうゆラーメン＋
ミニチャーシュー丼

or



天重
(みそ汁・漬物・小鉢付)

or



あじフライ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

or



ささみチーズフライ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

or



まぐろカツ定食
(ご飯・みそ汁・漬物・小鉢付)

or

※券売機にてチケットをお求めください。
※土日祝を除く平日限定。
※食事内容は変更できません。
※当施設では冷麺・うどん類・そば類は
同じ釜で茹でております。

から揚げカレー



月～金曜まで
毎日選べる！



当苑では国産米を
使用しています。

天然温泉に炭酸ガスを溶け込ませた 天然温泉 + 高濃度炭酸泉

ドイツでは古くから「心臓の湯」と知られ、国内でも人工的に再現した「高濃度人工炭酸泉」は多くの医療機関で重度の血流障害の治療に役立っています。

当店では天然温泉に含ませており、より多くの効果が期待出来ます。

成分・おすすめ

- 成分…遊離炭酸濃度 1000mg / ℓ 以上
- おすすめ…
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、冷え性、
切り傷、やけど、糖尿病、高血圧、アトピー
- 血行促進効果はさら湯の約4倍と言われ、
またポア効果による代謝促進が期待できます。

- お肌すべすべ -

炭酸泉はお肌にやさしい弱酸性
アストリンジェント効果でお肌引き締め
女性にうれしい贅沢なお風呂です

おすすめの入浴方法

- 入浴の際は、お湯をかき回さずに静かに
お入りください。
- 10～15分ほどご入浴ください。
体が赤くなっていませんか？
- 他のお風呂を楽しんで、体を洗ってから
また10～15分ほどご入浴ください。
じわ～と体の中が熱くなってきましたか？
- 2回程度ご入浴いただくと効果的です。

適度な休憩と
水分補給を忘れずに！

よくある質問

Q1 体が赤くならない！

A1 普段から血行が良い方はあまり赤くなりません。
個人差もあります。最初は赤くならない方も、しばらく続けると
効果が出るようです。
炭酸泉風呂の効果は血行促進だけではなくて続けてみてください。

Q2 体につく泡が少ない！

A2 …実は、目に見える泡は体の中に浸透していきません！
体につく泡の量は、わずかな温度の差でかなり変わります。湯温の
ちょっとした変化でも濃度は変わってしまいます。しかし効果的な
濃度は十分保っています。

Q3 入浴してはいけないときは？

A3 ドクターから入浴を禁止されている方と、以下のような方は
入浴を控えてください。

急性疾患（特に熱のある場合）、過度の高血圧症、動脈硬化症
重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血性の疾患、高度の貧血
その他一般的に病勢進行中の疾患、妊娠中（特に初期と後期）

炭酸濃度を維持するため、温度はぬるめに保っています。