

七日一巡りプログラムカレンダー（2025年5月）

★ ご宿泊者様以外もご参加いただけます
（要申込）

日にち	曜日	行事	二十四節気 午前のプログラム									午後のプログラム						夜のプログラム	
			月の暦	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
5月1日	木			運動プログラム 自力整体	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月2日	金			食プログラム 発酵調味料de料理教室	★						運動プログラム 街歩き								
5月3日	土	憲法記念日		運動プログラム 自力整体	★														【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング
5月4日	日	みどりの日 春土用明け		運動プログラム 街歩き							食プログラム 塩麹&クリームチーズ	★							
5月5日	月	端午の節句 立夏		食プログラム 50度洗い										運動プログラム 自力整体	★				
5月6日	火	振替休日		運動プログラム 自力整体	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月7日	水			運動プログラム 街歩き							温泉プログラム 入浴指導								
5月8日	木			運動プログラム 街歩き							交流プログラム お茶会								
5月9日	金										食プログラム こころ整うお茶会 「自分を振り返りましょうあなたへ」	★							【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング
5月10日	土			食プログラム 50度洗い							温泉プログラム 入浴指導								
5月11日	日	母の日		運動プログラム 自力整体	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月12日	月			食プログラム 玉ねぎボン酢麹づくり	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月13日	火		満月	食プログラム 玉ねぎボン酢麹づくり	★						運動プログラム 街歩き								
5月14日	水			食プログラム 発酵調味料de初夏の料理教室	★						交流プログラム お茶会								
5月15日	木			運動プログラム 街歩き							温泉プログラム 入浴指導								
5月16日	金										食プログラム こころ整うお茶会 「自分を振り返りましょうあなたへ」	★							【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング
5月17日	土			食プログラム 50度洗い							運動プログラム 街歩き								
5月18日	日			運動プログラム 自力整体	★						交流プログラム お茶会								
5月19日	月			食プログラム 塩麹&クリームチーズ	★						温泉プログラム 入浴指導								【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング
5月20日	火		下弦	運動プログラム 自力整体	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月21日	水		小満	交流プログラム お茶会									食プログラム 塩麹&クリームチーズ	★					
5月22日	木			食プログラム 発酵調味料de春土用料理教室	★								食プログラム こころ整うお茶会 「自分を振り返りましょうあなたへ」	★					
5月23日	金			食プログラム 塩麹&クリームチーズ	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月24日	土			運動プログラム 街歩き							温泉プログラム 入浴指導								
5月25日	日			運動プログラム 自力整体	★						食プログラム 豆板醤づくり	★							
5月26日	月	風呂の日		食プログラム 豆板醤づくり	★						温泉プログラム 入浴指導								
5月27日	火		新月	運動プログラム 街歩き							温泉プログラム 入浴指導								
5月28日	水			食プログラム 豆板醤づくり	★						交流プログラム お茶会								
5月29日	木			運動プログラム 街歩き							温泉プログラム 入浴指導								
5月30日	金			食プログラム 豆板醤づくり	★						交流プログラム お茶会								
5月31日	月			運動プログラム 自力整体	★														【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング