

七日一巡りプログラムカレンダー（2025年4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 月の暦	午前のプログラム			午後のプログラム				夜のプログラム	
				10	11	12	13	14	15	16	17	18
4月1日	火	温泉祭り		運動プログラム 自力整体 ★			温泉プログラム 入浴指導					
4月2日	水	温泉祭り 花まつり		食プログラム ★ myぬか漬けつくり			運動プログラム 街歩き					
4月3日	木	温泉祭り		運動プログラム 街歩き			食プログラム ★ 玉ねぎボン酢麹つくり					
4月4日	金	温泉祭り	清明	交流プログラム お茶会			温泉プログラム 入浴指導					
4月5日	土	温泉祭り	上弦				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	
4月6日	日	温泉祭り		食プログラム 50度洗い			運動プログラム 街歩き					
4月7日	月			食プログラム ★ みりん醤油麹つくり			温泉プログラム 入浴指導					
4月8日	火	花まつり		運動プログラム ★ 自力整体			食プログラム ★ myぬか漬けつくり					
4月9日	水			運動プログラム 街歩き			温泉プログラム 入浴指導					
4月10日	木			交流プログラム お茶会			温泉プログラム 入浴指導					
4月11日	金			運動プログラム 街歩き			食プログラム ★ 中華麹つくり					
4月12日	土			運動プログラム ★ 自力整体			食プログラム ★ こころ整うお茶会 <small>「自分を後回しにしようあなたへ」</small>				【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング	
4月13日	日		満月	食プログラム ★ 玉ねぎボン酢麹つくり			温泉プログラム 入浴指導					
4月14日	月			運動プログラム ★ 自力整体			食プログラム ★ 玉ねぎボン酢麹つくり					
4月15日	火			運動プログラム 街歩き			温泉プログラム 入浴指導					
4月16日	水			食プログラム ★ みりん醤油麹つくり			温泉プログラム 入浴指導					
4月17日	木		春土用入り	運動プログラム 街歩き								
4月18日	金			食プログラム ★ 塩酒粕&醤油酒粕つくり			温泉プログラム 入浴指導					
4月19日	土						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	
4月20日	日		穀雨	食プログラム ★ 発酵調味料de春土用料理教室			温泉プログラム 入浴指導					
4月21日	月		下弦	運動プログラム ★ 自力整体			食プログラム ★ みりん醤油麹つくり					
4月22日	火			運動プログラム 街歩き			温泉プログラム 入浴指導					
4月23日	水		戌の日	食プログラム ★ 発酵調味料de春土用料理教室			温泉プログラム 入浴指導					
4月24日	木			運動プログラム 街歩き			温泉プログラム 入浴指導					
4月25日	金			食プログラム ★ 塩酒粕&醤油酒粕つくり			運動プログラム 街歩き					
4月26日	土	風呂の日					食プログラム ★ こころ整うお茶会 <small>「自分を後回しにしようあなたへ」</small>				【宿泊者限定】 食プログラム 自炊カウンセリング	
4月27日	日			運動プログラム 街歩き			食プログラム ★ 玉ねぎボン酢麹つくり					
4月28日	月		新月	食プログラム ★ myぬか漬けつくり			運動プログラム 街歩き					
4月29日	火	昭和の日		運動プログラム ★ 自力整体			食プログラム 50度洗い					
4月30日	水			食プログラム ★ 中華麹つくり			温泉プログラム 入浴指導					