

今だから山陰を応援！

平成28年11月22日(火)

お申し込みはスポーツフロアまで！ ※詳しくは配布チラシをご覧ください

愛あいサロン
秋の日帰りバス旅行
◆山陰の歴史と海の幸を満喫◆



● 出発日	平成28年 11月22日(火)
● 参加費	男性¥10,000 女性¥9,460(税込) (食事※男女別・登閣料含む)
● 定員	25名(最少催行人数20名)

◆ベニスワイガ三◆

食べ放題！！



◆日本海の海の幸を満喫◆

◆日本の美 国宝松江城◆

まずはお買い物でストレス発散！！

ことぶきしょう
◆お菓子の 壽 城◆



まずはスイーツのご褒美から！！

この日だけはあま〜い誘惑にココロを開放♡

◆境港さかなセンター◆

西日本最大級規模の鮮魚市場！

ぴちぴちの鮮魚はもちろん、他にも盛りだくさん！

安さと**新鮮さ**を競って威勢のいい売り声が響きます！

カニ、白イカ、アジ、サバ、マグロなど境港を代表する

旬のお魚が勢ぞろい！

新鮮な鮮魚を買い込んでみては？

クーラーBOX もってっちゃう！？



～紅ズワイガニ 制限時間内(45 分間)



食べ放題!～

※カニ汁・ご飯付き

いつも頑張っている自分へのご褒美に!!

ゆでかにを1匹まるごと!

最初に**男性3匹**、**女性2匹**出た後どんどん追加可能!

しかも**カニ**って**運動**を頑張るみなさんに、

健康を気にする方にも、**ぴったりの食材**なんです!

★ずわいがにの身(生)に含まれるアミノ酸を組成する成分のうち、アルギニン、アスパラギン酸、グルタミン酸が多く含まれています。

☆美味しいうえにさらにカニには…

- ◆肝臓機能を高める。 ◆筋肉の強化。 ◆疲労回復を促進。
- ◆胃腸や腸管を守る。 ◆体内の老廃物処理。
- ◆肝機能促進 ◆疲労回復、スタミナ・アップに効果がある。
- ◆体組織の回復・成長、代謝促進。
- ◆コレステロールの低下。 ◆肌の老化防止。 高血圧、脳卒中の予防。

栄養満点でおいしいカニを是非食べに行きましょう!

食後の午後のひと時は

心身ともに日頃の疲れをリフレッシュ☆

◆国宝松江城◆

～松江城を囲む堀川を

小船での～んびり巡る～



ぐるっと松江HPより



松江城下の懐かしい日本の風景、

築城 400 年の時を越えた姿をいまだに残す

国宝松江城を眺めながら

森の自然・四季・堀の美しさを満喫しましょう!!