



# 無料健康教室



当日  
申し込みで  
気軽に参加!

当日に先着順で  
整理券を  
配布します。

開催日：毎週月曜日～金曜日

時間：15:00～15:30

定員：月水木 8名 / 火金 15名(各先着順)

参加方法：当日に日帰り温泉フロントで整理券をお受け取りの後、  
開始時間の5分前までに会場へお越しください。

簡単に実践できる健康法を  
「神戸みなと温泉 蓮」の  
スタッフがお教えします!



## [会場] フィットネススタジオ 1階

### 月曜日

#### もの忘れ? 認知症?

日頃のもの忘れ、増えていませんか。  
認知症についてご存知ですか。  
もの忘れや認知症についての  
基礎知識を学び、  
今日からできる脳トレをご紹介します。

### 水曜日

#### 「軽い運動」で健康と若さを 継続しましょう

日常生活の動作こそが運動の基本。  
そこにほんの少しアレンジを加えれば  
おのずと運動量がアップし、  
病気の予防やダイエット、  
老化防止にも効果がみられます。

### 木曜日

#### 正しい姿勢と身体の歪み

日頃の立ち姿勢を  
一緒に見直しましょう。  
長年悩んでいる腰の張りや  
肩のコリは姿勢の悪さからくる  
歪みが原因かもしれません。  
立ち方のチェックと、  
正しい姿勢の作り方を学びます。

## [会場] 御食事処 水蓮 3階

### 火曜日

#### お風呂で出来る! 基礎代謝アップ

基礎代謝アップに有効な入浴。普段の入浴方法を  
少し変えるだけで、代謝も大幅アップします。  
基礎代謝を上げるために効果的な入浴方法や、  
岩盤浴・溶岩浴の特徴、サウナの違いを解説します。

### 金曜日

#### 食べて痩せる! 栄養学と運動の関係

ただ「痩せる」というダイエットのお話ではなく、  
理論的な栄養学と運動の関係について一緒に学びます。  
健康的に痩せるための食事内容についてもお話します。

備考：受講の際は動きやすい服装(Tシャツなど)をご用意ください。レンタルウェアのご用意もございます。(200円)

※表示料金に別途消費税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。※日程や教室内容が変更となる場合があります。



神戸みなと温泉  
厚生労働省認定 健康増進施設

三宮駅前から専用無料シャトルバスで5分!

神戸みなと温泉 蓮

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 Tel 078-381-7000  
[営業時間] 9:00～24:00 <https://ren-onsen.jp>