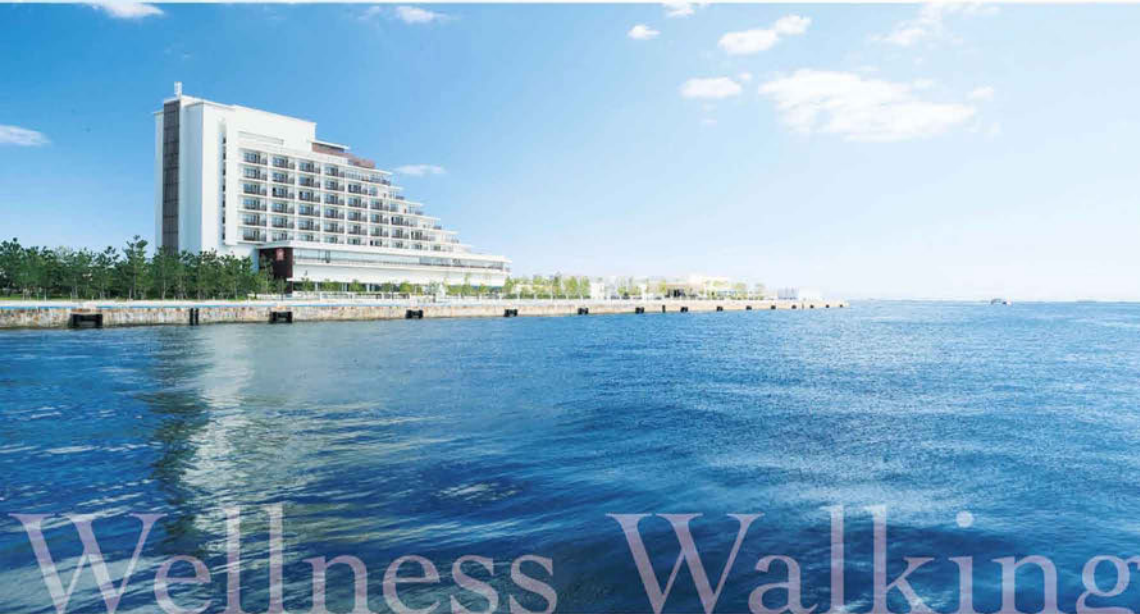


ウェルネスウォーキング

2018年4月21日(土) 6月23日(土) 7月21日(土) 8月25日(土)
9月22日(土) 10月20日(土) 11月23日(金・祝) 12月22日(土)



厚生労働省認定の健康増進施設である「神戸みなと温泉 蓮」は、病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム「ウェルネスツーリズム」を研究している「神戸山手大学 西村研究室」とタイアップし、ドイツの自然療法を活用した「ウェルネスウォーキング」プログラムを開発しました。神戸港を眺めながら行うウェルネスウォーキングプログラムは、2018年4月から計8回開催。神戸港を巡り海洋ミネラルをたっぷりと浴びるウォーキングと、塩化ナトリウム(食塩)、炭酸水素ナトリウム(重曹)を多く含んだ「神戸みなと温泉」に浸かる、海洋療法(タラソテラピー)を活用したタラソテラピーウェルネスウォーキングです。専用のポールを使用したノルディックウォーキングを行いながら、ゆったりと愉しく海の恵みを感じていただきます。ぜひご参加ください。

参加特典

- 3回以上ご参加されたお客様には、日帰り天然温泉利用券(全日利用可)プレゼント
- 5回以上ご参加されたお客様には、日帰り天然温泉と岩盤浴・溶岩浴セットの利用券(全日利用可)プレゼント
- 全8回以上ご利用のお客様には、日帰り天然温泉と岩盤浴・溶岩浴セットの利用券(全日利用可)ペア(2枚)プレゼント

時間	9:45 受付開始
	10:00 血圧測定
	10:30 ストレッチ&タラソテラピーウォーキング
	12:00 帰館・血圧測定
	12:30 天然温泉入浴

サマータイムスケジュール(7月~9月開催分)

	9:00 受付開始
	9:15 血圧測定
	9:45 ストレッチ&タラソテラピーウォーキング
	11:00 帰館・血圧測定
	11:30 天然温泉入浴

参加費 3,000円 / 1回参加あたり
(日帰り天然温泉入館料、保険代を含みます。)

定員 30名

コース 神戸みなと温泉 蓮 ~ メリケンパーク ~ 神戸ポートタワー 約3km

集合場所 神戸みなと温泉 蓮「日帰り温泉多目的広場」
神戸市中央区新港町1-1 Tel:078-381-7000(代表)

講師 日本ウェルネスウォーキング協会認定インストラクター

持ち物 ポール ※お持ちでない方には、事前予約にてレンタルポールをお貸しいたします。1セット/500円

服装 ウォーキングに適した服装、両手が空くバッグ(両手にポールを持ちます。)
※貴重品や着替えなどは、「神戸みなと温泉 蓮」のロッカールームにお預けいただけます。

締切:各開催日3日前の15:00まで 主催/六甲健康保養地研究会 協力/神戸みなと温泉 蓮・神戸山手大学・日本ウェルネスウォーキング協会

※表示料に別途消費税、入湯税を申し受けます。※雨天の場合も、自然気候として決行いたしますが、注意報・警報が出ている場合、また、その可能性が高いと予想される場合は中止いたします。中止の場合は2日前の夕方にお申し込みいただきましたご連絡先に連絡させていただきます。※万が一の怪我等に備え保険に加入いたします。※ご予約時右記の情報をお問い合わせください。[●ポールの有無 ●既往歴 ●服薬 ●運動制限 ●他連絡事項]お問い合わせの際は保険加入と中止・緊急時のご連絡に使用いたします。

ご予約・お問い合わせ:神戸みなと温泉 蓮「健康増進部」Tel:078-381-7000(代表)

