

ほんみ ゆか
■ 本美 佑佳の栄養指導 ■

天然温泉と和食で 健康的な体づくり

栄養士&総料理長が監修！
特別メニューの昼食付き！！

主宰「料理教室」
卒業生は
5,000人以上！

高血圧症や糖尿病といった生活習慣病や
無理なくできる減塩のコツを栄養士が紹介。
皆さんの食生活全般の問題解決のお手伝いをします！



本美 佑佳 / 料理研究家、栄養士

病院勤務を経て大手ホテルで栄養相談を担当。高校の家庭科教師として教壇に立った経験も持つ。その後、「ユカクッキングスタジオ」を設立。卒業生は5,000名を超える。家庭料理からエスニック・中華・おもてなし料理の講座をはじめ、栄養教室では栄養指導もおこなっている。現在でも非常勤講師として、高校や大学での指導を担当。兵庫県が、農林水産業の6次産業化を進めるために設置する「兵庫6次産業化サポートセンター」では、6次産業化プランナーとして、産地支援をおこなっている。テレビ、ラジオなどで神戸の地域資源を発信するなど幅広いジャンルでも活躍中。



島 武行 / 神戸みなと温泉 蓮 総料理長

19歳で和食の道へ入り、数々の名店にて30年腕を磨く。北新地「かが万本店」では坂 博雄氏に師事。一品一品の素材を大切に、日本料理でお客様に四季を感じていただくことを第一とし、技を深める。2015年「神戸みなと温泉 蓮」総料理長として就任。出来合いの料理は一切使わず、食材の仕入れ、仕込みから誠心誠意の料理作りを信念としている。料理の幅が広い和食の中でも煮炊き料理を最も得意とし、日本料理の伝統を守りつつ、季節感も愉しめる料理を心がけている。

1 2019年12月18日(水)

テーマ：高血圧に効果的な減塩食と入浴指導

2 2020年1月29日(水)

テーマ：糖尿病の予防に向けた栄養&入浴指導

スケジュール
11:00~13:00

料 金

定 員

〔前半〕 栄養士による栄養指導&温泉利用指導者・温泉入浴指導員による入浴指導(座学)
〔後半〕 特別メニューによる昼食、その後は天然温泉を自由にお楽しみください。

各日4,000円(栄養指導・入浴指導・昼食・天然温泉・1ドリンク付き)

各日10名(先着)

場 所 神戸みなと温泉 蓮

※内容を一部変更して実施をする場合があります。※表示料金に別途消費税・入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。

ご予約・お問い合わせ [健康増進部] TEL:078-381-7000

KOBE MINATO ONSEN REN

1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>



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 <https://ren-onsen.jp>

地下1,150mから湧き出る天然温泉で綺麗に！健康に！！

露天大浴場



屋内大浴場



オーシャンズスパ (屋内フィットネスプール)

[別途料金] 日帰りゲスト: 2,000円



岩盤浴・溶岩浴・ホットヨガスタジオ 八蓮花

[別途料金] 1,000円



御食事処 水蓮

御食事のご案内

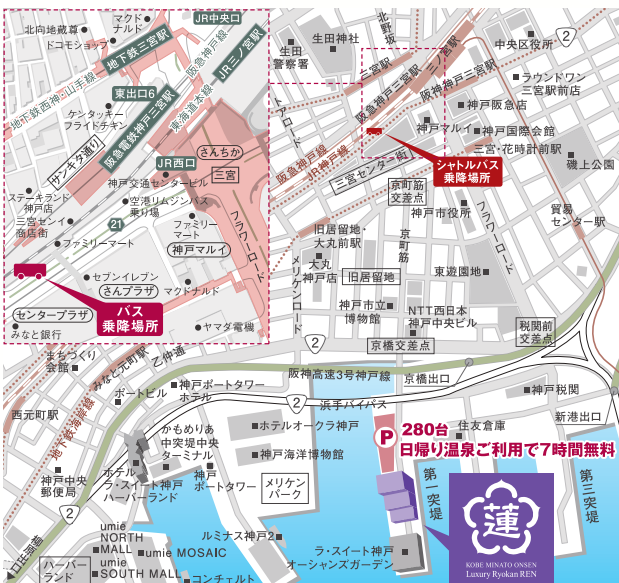
掘りごたつ席



健康増進施術ルーム 美蓮



※表示料金に別途消費税・入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。



各線三宮駅と「神戸みなと温泉 蓮」間で「専用無料シャトルバス」を運行しております。〈所要時間 約5分〉

三宮駅前乗降場所
(「三宮西口」バス停)

専用無料シャトルバス

神戸みなと温泉 蓮

※みなと観光バスの「三宮西口」バス停が乗降場所です。



平日・土日祝ともに共通

三宮駅前発	三宮西口	三宮駅前着
8	8	57
9	9	27
10	10	27
11	10	40
12	10	40
13	10	40
14	10	40
15	10	40
16	10	40
17	10	40
18	10	40
19	10	40
20	10	40
21	10	40
22	10	40
23	10	40



電車・地下鉄でのアクセス



各線「三宮駅」からタクシーで約5分、徒歩約20分
JR線「元町駅」からタクシーで約5分、徒歩約15分



お車でのアクセス

[日帰り天然温泉] 駐車場7時間無料
阪神高速3号神戸線「京橋出入口」からお車で約1分
ハーバーハイウェイ「新港出口」からお車で約1分



お問い合わせ
神戸みなと温泉 蓮
〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1 [営業時間] 9:00~24:00
Tel 078-381-7000

神戸みなと温泉 蓮

検索

