

乳がんリハビリヨガ

～乳がん経験者のためのヨガ～

2019年 4月18日(木)／5月16日(木)／6月20日(木)／7月18日(木)／8月22日(木)／9月19日(木)／
10月17日(木)／11月21日(木)／12月19日(木)

2020年 1月16日(木)／2月20日(木)／3月19日(木)

とにかく少し体を動かしてみたい。気持ちも体もリラックスしたい。
厚生労働省から京阪神初の温泉利用型健康増進施設として認定された神戸みなと温泉 蓮で、
心と体が喜ぶヨガを始めませんか。
ポーズを気にせず、無理なく自分のペースで、笑顔で深呼吸することからスタートしましょう。

対象

乳がん経験者の方

治療中の方は主治医とご相談の上、
ご参加ください。

ヘルスツーリズム認証を取得しました。

「乳がんリハビリヨガ」は京阪神で初めて経済産業省の健康寿命延伸産業創出事業である「ヘルスツーリズム認証」を受けました。
「ヘルスツーリズム認証」とは第三者が“旅と健康”という観点から旅行プログラムの品質を評価することで、消費者が安心して効率的・合理的に事業者を選ぶことができるシステムです。



- 内容** ◆ 10:00～11:00 スタジオヨガ
[開始時間の10分前までに受付をお済ませください]
◆ 11:15～12:15 展望大浴場
[ご参加の皆様は当日のレッスン後に限り、貸切でご利用いただけます]
- 料金** ◆ 3,800円(天然温泉入館料・飲料1杯を含む)
※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。
- 講師** ◆ 天井 紀代美(正看護師)
- 定員** ◆ 10名(先着順)
- 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。(有料)
◆ 勧誘目的や勉強のための参加はご遠慮ください。
- 後援** ◆ 神戸健康大学、BCY Institute Japan
BCY Institute Japan は、日本における乳がんヨガの学びの場を牽引するとともに、クラスの質と安全を提供することを目標として運営する団体です。



ピンクリボン 温泉ネットワーク

神戸みなと温泉 蓮は、認定NPO法人J.POSH日本乳がんピンクリボン運動の趣旨に賛同し、ピンクリボン温泉ネットワークに参加しました。
温泉内でご利用いただける専用入浴着の貸し出しを行っております。

※一度にご用意出来る入浴着の数には限りがございます。
貸し出しをご希望のお客様は事前にご連絡をお願いいたします。

乳がんリハビリヨガ

<https://ren-onsen.jp/sp/event/2019rehayoga/>



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>

ヨガプログラム(60分)

〈リラクゼーション〉

呼吸と身体に意識を向けて、ゆっくりと呼吸を整えましょう。

〈呼吸への気づき〉

心身に集中し、「今」の自分の心と身体への気づきを高めましょう。

〈呼吸法・アーサナ(動き・体操)で穏やかな運動を〉

簡単なポーズで身体をゆっくり大きく動かしながら、身体を呼吸と連動させ、無理せず、楽しく、心地よく丁寧にほぐしましょう。



講師 天井 紀代美

長年の看護師経験を生かし、心・体・美をトータルでサポートします。
ゆっくりとした呼吸に身を委ね、無理のないポーズで、一緒にヨガの時間を楽しみましょう。

神戸市立医療センター中央市民病院・先端医療センター25年勤務、神戸市看護大学非常勤講師
正看護師、兵庫県健康財団講師、日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター
乳がんリハビリヨガインストラクター、臨床瞑想法指導者養成講習会(基礎編・上級編修了)
JAPDメンタル心理カウンセラー、むくみ専門サロン・ヨガ教室フルージュ オーナー

展望露天風呂

「乳がんリハビリヨガ」ご参加の皆様は、
当日のレッスン終了後(11:15~12:15)に限り、
宿泊者限定の展望露天風呂を貸切でご利用いただけます。
目の前には太陽の光を浴びてきらきら光る海。
海と空が優美なハーモニーを奏でるここにしかない場所で、
心安らぐひとときをお過ごしください。



..... 乳がんリハビリヨガは、医療行為ではありません。.....

「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〕

※ラウンドワン三宮駅前店の前が
乗降場所となります。

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

JR線「新神戸駅」からタクシーで約15分

お車でのアクセス

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

三宮駅前乗降場所 (ラウンドワン三宮駅前店前)		所要時間 約5分		神戸みなと温泉 蓮 (第一突堤)	
三宮駅前発				神戸みなと温泉 蓮発	
神戸みなと温泉 蓮着				三宮駅前着	
平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ	平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ	平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ
8 45	8 40	8 02 32	8 20 50	8 02 32	8 05 35
9 15 45	9 00 40	10 02 32	10 05 20 35 50	10 02 32	10 05 20 35 50
10 15 45	10 00 15 30 45	11 02 32	11 05 20 35 50	11 02 32	11 05 20 35 50
11 15 45	11 00 15 30 45	12 02 32	12 05 20 35 50	12 02 32	12 05 20 35 50
12 15 45	12 00 15 30 45	13 02 32	13 05 20 35 50	13 02 32	13 05 20 35 50
13 15 45	13 00 15 30 45	14 02 32	14 05 20 35 50	14 02 32	14 05 20 35 50
14 15 45	14 00 15 30 45	15 02 32	15 05 20 35 50	15 02 32	15 05 20 35 50
15 15 45	15 00 15 30 45	16 02 32	16 05 20 35 50	16 02 32	16 05 20 35 50
16 15 45	16 00 15 30 45	17 02 32	17 05 20 35 50	17 02 32	17 05 20 35 50
17 15 45	17 00 15 30 45	18 02 32	18 05 20 35 50	18 02 32	18 05 20 35 50
18 15 45	18 00 15 30 45	19 02 32	19 05 20 35 50	19 02 32	19 05 20 35 50
19 15 45	19 00 15 30 45	20 02 32	20 05 20 35	20 02 32	20 05 20 35
20 15 45	20 00 15 45	21 02 32	21 05 35	21 02 32	21 05 35
21 15 45	21 15 45	22 05 35	22 05 35	22 05 35	22 05 35
22 15 45	22 15 45	23 05 35	23 05 35	23 05 35	23 05 35
23 15 45	23 15 45	24 05	24 05	24 05	24 05



お問い合わせ
お申し込み

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1
Tel 078-381-7000

<https://ren-onsen.jp> 神戸みなと温泉 蓮 検索

