

ウエルネスウォーキング

2022年1月22日(土) / 3月12日(土) / 5月21日(土) / 7月16日(土) / 9月17日(土) / 11月19日(土)



人気メニュー
6種類からお好きな
お料理を選択!

お洒落な神戸の街を愉しく探索しよう!
歩いた後は天然温泉&割烹旅館の味わいに舌鼓!



心と身体の健康を目指す「ウエルネスツーリズム」を研究する
「関西国際大学 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、蓮オリジナルのプログラムです。
港町・神戸を会場に、神戸の歴史や自然、文化などを学びながら愉しくウォーキングをした後は
出汁にこだわった割烹旅館の人気メニューと、天然温泉で至福のひとつときをお過ごしください。

準備~完了まで
たった3分で数値化!

姿勢分析システム「シセイカルテ」による分析付き!



iPadのみで簡単に姿勢を診断・施術効果を可視化

シセイカルテは「姿勢の歪み」をタブレットで、最新技術により簡単に数値化できるシステムです。
現在の姿勢から、筋肉が硬い部位や太りやすい部位、未来の姿勢などを推定してみましょう。



1月22日(土) みなと神戸の歴史を再発掘!

7月16日(土) 海洋性ミネラルたっぷりの海岸めぐり

3月12日(土) 神戸はじめて物語

9月17日(土) なぎさ公園まで歩いて足湯で癒し&セルフゆずフットケア体験

5月21日(土) おしゃれな街並み、旧居留地めぐり

11月19日(土) 港神戸の晩秋を目、耳、肌で体感しましょう!

時間
9:30 受付開始
10:00 オリエンテーション(血圧測定・シセイカルテ)
10:30 ストレッチ&ウォーキング出発
12:00 帰館・血圧測定
12:30 天然温泉&御食事(自由行動)

定員 20名

距離 約5km~7km

御食事 下記からお選びいただけます。
◆ 漢方薬全粥(もち麦入り)
◆ 漢方薬膳そうめん(温・冷)
◆ 鹹豆漿(シントウジャン)定食
◆ 湯葉と笹身のあんかけごはん
◆ 割烹出汁茶漬け

参加費 4,800円/1回参加あたり(税込5,280)
※健康増進メンバーは3,000円(税込3,300円)
(日帰り天然温泉入館料、「シセイカルテ」分析、飲料1杯、保険代を含む)

集合場所 神戸みなと温泉 蓮

服装 ウォーキングに適した服装・靴でご参加ください。
※貴重品や着替えなどは、館内のロッカーにお預けいただけます。

講師 日本ウエルネスウォーキング協会認定インストラクター

その他 歩行のサポートや、全身運動による運動効果のアップを目的に、ボールをご持参いただいても結構です。
※レンタルボールの貸し出し(1セット550円)を行っております。事前にご予約ください。

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・神戸市保険福祉局・関西国際大学・日本ウエルネスウォーキング協会

※表示料金に別途入湯税を申し受けます(健康増進メンバーは除く)。サービス料はいただいておりません。※催行当日のキャンセルにつきましては、ご料金の100%のキャンセルチャージを申し受けます。
※雨天の場合も、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。
※ご予約時右記の情報をお伺いいたします。【既往歴 ◆ 服薬 ◆ 運動制限 ◆ 他連絡事項】お伺いした情報は保険加入と中止・緊急時のご連絡に使用いたします。※方が一の怪我等に備え保険に加入いたします。



経済産業省の健康寿命延伸産業創出事業に
おける調査研究成果をふまえて
ヘルスツーリズム認証委員会が行う
「ヘルスツーリズム認証」を京阪神で初めて受けました。



参加者には、健康アプリ
「MY CONDITION KOBE」で
利用可能な健康ポイントを
プレゼント!



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)

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>