

30～60代のグループ(2名以上)限定募集

# 厚生労働省認定 健康増進施設 神戸みなと温泉 蓮 宿泊型健康増進プログラム(1泊2日)における 効果検証モニター募集



## 「神戸みなと温泉 蓮」宿泊型健康増進プログラム(1泊2日)

**実施日** 2019年2月16日(土)～2月17日(日)

**対象者** ● 30～60代のグループ(2名以上) ● 医師による運動制限の指示がない方  
● 神戸市在住、または神戸市内勤務かつ  
プログラム参加当日時点でヘルスケア開発市民サポーターであること

**定員** 20組

**研究者** 学校法人神戸山手学園 神戸山手大学 現代社会学部 観光文化学科 西村典芳教授

**調査内容** 宿泊型の温泉利用型健康増進プログラム参加により、運動と食事等について感化され、  
生活の質の向上や行動変容につながるかを調査します。

**参加費** お一人様あたり15,000円(1泊4食付き、消費税・入湯税別)

KOBE MINATO ONSEN REN

1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan  
Tel 078-381-7000



KOBE MINATO ONSEN  
Luxury Ryokan REN

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

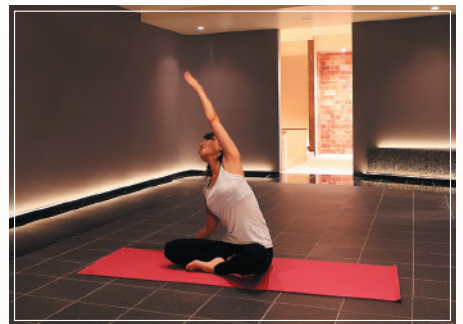
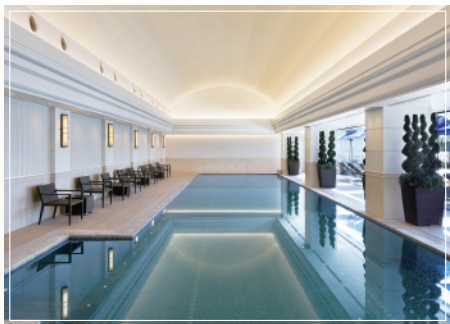
# 実施内容(一例)

## 〈1日目〉

- 10:00 集合、オリエンテーション
- 11:00 健康計測  
〔体成分分析装置 InBody/脳疲労/血圧/  
健康関連検査SF-36v2など〕
- 12:00 昼食(抗疲労食)
- 13:00 ベーシックヨガ
- 15:00 水中運動
- .....〈チェックイン〉.....
- 17:00 ヒーリングヨガ
- 18:00 サウンドヒーリング
- 19:40 夕食(健康膳)、懇親会

## 〈2日目〉

- 8:00 朝ヨガ、朝食
- .....〈チェックアウト〉.....
- 10:00 ウエルネスウォーキング
- 12:00 昼食(抗疲労食)
- 13:00 岩盤ホットヨガ
- 15:00 健康計測  
〔体成分分析装置 InBody/脳疲労/血圧/  
健康関連検査SF-36v2など〕
- 17:00 プログラム終了



- 〈研究代表者〉学校法人神戸山手学園 神戸山手大学 現代社会学部 観光文化学科 西村典芳教授
- 〈モニター調査実施・商品開発〉神戸みなと温泉 蓮
- 〈お申し込み・お問い合わせ先〉神戸みなと温泉 蓮 Tel 078-381-7000(担当 岡本、矢上)

※お申し込みの際に下記の情報をお伺いいたします。

- 市民サポーターID ●氏名 ●住所 ●生年月日 ●性別 ●連絡先(電話・メール)
- ポールの有無 ●既往歴 ●服薬 ●運動制限

※万が一の怪我等に備え保険に加入いたします。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。  
 ※調査実施の日時をご確認の上、ご応募ください。 ※会場までの交通費は自己負担になります。  
 ※モニター参加後も、いつでもモニターを中止することができます。ただし、中止後の返金はいたしかねます。  
 ※調査結果については、市民セミナー等にて公表することがありますが、参加者のプライバシーは保護いたします。

「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。

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 蓮着		神戸みなと温泉 蓮発	
		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 32	8 50	9 02	9 20
9 15 45	9 00 40	9 02 32	9 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	12 02 32	12 05 20 35 50
11 15 45	11 00 15 30 45	12 02 32	12 05 20 35 50	13 02 32	13 05 20 35 50
12 15 45	12 00 15 30 45	14 02 32	14 05 20 35 50	14 02 32	14 05 20 35 50
13 15 45	13 00 15 30 45	15 02 32	15 05 20 35 50	16 02 32	16 05 20 35 50
14 15 45	14 00 15 30 45	17 02 32	17 05 20 35 50	17 02 32	17 05 20 35 50
15 15 45	15 00 15 30 45	18 02 32	18 05 20 35 50	18 02 32	18 05 20 35 50
16 15 45	16 00 15 30 45	19 02 32	19 05 20 35 50	19 02 32	19 05 20 35 50
17 15 45	17 00 15 30 45	20 02 32	20 05 20 35 50	20 02 32	20 05 20 35 50
18 15 45	18 00 15 30 45	21 02 32	21 05 35	21 02 32	21 05 35
19 15 45	19 00 15 30 45	22 05 35	22 05 35	22 05 35	22 05 35
20 15 45	20 00 15 45	23 05 35	23 05 35	23 05 35	23 05 35
21 15 45	21 15 45	24 05	24 05	24 05	24 05
22 15 45	22 15 45				
23 15 45	23 15 45				
24	24				



ご予約・お問い合わせ  
 〒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

