

# ウェルネスウォーキング

**実施日** 2021年11月3日(水・祝) **場所** ホテル旬香伊勢志摩リゾート  
 10:00~13:30 (大潮干潮10時半頃) 9:50までにフロント奥ロビー集合

ウェルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。その「ウェルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが『ウェルネスウォーキング』です。三重県伊勢志摩のサーフポイント国府白浜の海岸線を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。



2021/09/12 14時頃撮影



遠浅の砂浜の波打ち際を素足で歩く「アーシング体験」& 波音を聞きながらの「マインドフルネス体験」をしてみませんか？

## 参加費

**¥4,000 (税込)**

※松阪牛鉄板焼きランチ付  
 ※ポール希望の方は別途500円でレンタル可

## 定員

**15名**

※先着順・定員になり次第締め切ります

## 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

## 服装

ウォーキングに適した服装、靴

## 持ち物

雨具(雨天決行)  
 補給用水分、足拭き用タオル等

※小学生未満のお子様は参加できません。  
 ※85歳以上の方がご参加を希望される際は一度ご相談ください。  
 ※医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。  
 ※ランチ手配の都合によりご申込み・キャンセルは11/1までをお願いします。

## スケジュール

9:00 A.M.	受付開始
10:00 A.M.	オリエンテーション、血圧測定
10:30 A.M.	準備体操、ウォーキング
12:00 A.M.	帰館し血圧測定
12:30 A.M.	ランチ
13:30 A.M.	解散



松阪牛鉄板焼きランチ



## 申込先

**里山ウェルネス・ラボ**

<https://satoyamawellnesslab.com/>

TEL: **090-6577-0884**

Mail: [satoyama.wellness.lab@gmail.com](mailto:satoyama.wellness.lab@gmail.com)

facebook

里山ウェルネス・ラボ

検索

主催：ホテル旬香伊勢志摩リゾート  
 里山ウェルネス・ラボ

協力：株式会社イム  
 関西国際大学・日本ウェルネスウォーキング協会