

ロコモ予防体操と リリパットゴルフ満喫プラン

人間が長寿を求める時代の新概念「ロコモティブシンドローム」は、日本語で「運動器症候群」。運動器の障害により移動機能が低下してしまうのを防ぐ予防運動を1泊2日の宿泊で楽しみながら体験していただけます。



期間:2017/5/7(日)~2018/3/31(土)

1泊2食付 おとな1名様

16,100円~

※10日前までにご予約をお願いいたします。
 ※18歳以上2名様以上でお申込ください。
 ※夏期(7/15~8/26)、年末年始(12/30~1/2)を除く。

スケジュール Schedule

1
日
目

リリパットゴルフ



13:30~

緑に囲まれたコースで思いっきりリリパットゴルフを楽しみましょう!

入浴



~18:30

リリパットゴルフを楽しんだ後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯で疲れを癒してください。

夕食



19:30~

国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて会席料理に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。

二次会orおやすみ



21:00~

木の香り豊かなログハウスに到着! 大部屋で今日のリリパットゴルフスコアを着に二次会を楽しみましょう!

2
日
目

朝食



7:00~

ホテルの朝食ビュッフェを楽しめます。石窯を使った料理をご堪能ください。

フィジカルタイム



9:00~11:00

健康増進施設のインストラクターがロコモ予防の為に体操を伝授します。体力年齢も調べることができます。

11:00~

リソル生命の森エリア内を散策しましょう。美味しい空気を吸ってリフレッシュ!

散策



※スケジュールは一例です。会場状況などによりスケジュールが変更になる場合がございます。 ※画像はイメージです。

健康寿命が長くなった現代、心や内臓器官が健康でも 関節や運動器官の老化が止められない...
 人間が長寿を求める時代の新概念「ロコモティブシンドローム」は、日本語で「運動器症候群」。
 運動器の障害により移動機能が低下してしまうのを防ぐ予防運動を1泊2日の宿泊で楽しみながら体験していただきます。
 リリパットゴルフでたくさん歩き、おいしいお食事を食べて、ご自宅でも実践できる体操を習って、
 美味しい空気を吸って... リフレッシュした休暇をお過ごしください。

プラン内容

- 宿泊／ログハウスまたはホテルトリニティ書斎
- 夕食／和食処 翠州亭 会席御膳
- 朝食／レストラン ブローニュ 和洋ビュッフェ
- リリパットゴルフ
- ロコモ予防体操

プランスケジュール

■ 1日目

- 13:00 ホテルトリニティ書斎にて到着受付。
- 13:30 リリパットゴルフをお楽しみください。(ルールは簡単。誰でも楽しめます。)
- 17:00 日本メディカルトレーニングセンター2階の天然湯の華風呂 長柄カルナの湯は、旅の疲れを癒してくれます。(タオルをご持参ください。)
- 19:30 国の登録有形文化財である和食処 翠州亭にて会席御膳に舌鼓。
- 21:00 リリパットゴルフのスコアを着に、お部屋で二次会をお楽しみください。

■ 2日目

- 07:00 レストランブローニュの朝食ビュッフェは、焼き立てパンがオススメです。
- 08:30 チェックアウトは、ホテルトリニティ書斎にて。お部屋の鍵の返却と一緒にお願いします。
- 09:00 厚生労働省指定 運動療法施設のインストラクターがロコモ予防のための体操を伝授します。体力年齢も調べることができます。
- 11:00 プログラム終了。トレーニングセンターでそのまま運動を続けることもできますが、天気の良いれば是非エリア内をウォーキング散策してみてください。

*JR誉田駅までは、無料の定期バスが運行しています。
 HPにて運行時間を事前に調べておくと便利です。

お食事

■ 【ご夕食】和食処 翠州亭

【時間】17:00～、19:30～の2部制となります。【場所】和食処 翠州亭

国の登録有形文化財に登録されている純和風な建物と、枯山水の庭園を眺めながら、上質なひとときをお過ごしください。

外房の地魚や地元の野菜を使い、四季折々の会席料理をご用意します。

※ご希望のお時間をお知らせください。ご連絡がない場合、当日ご希望に添えない場合がございます。

※季節や仕入れ状況により、メニュー内容が変更になる場合がございます。

■ 【ご朝食】レストラン ブローニュ

【時間】7:00～9:30 【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ

スクランブルエッグ、シリアル、サラダ、フルーツなどの洋食メニューはもちろん、お粥や焼き魚などの和食メニューも豊富な和洋ビュッフェです。

※ご宿泊状況により朝食会場が変更になる場合がございます。

料金表

2017/5/7(日)～2018/3/31(土) ※夏期(7/15～8/26)、年末年始(12/30～1/2)を除く。

おとな2名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)

● ログハウス

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
日～金・休日	16,100円～				17,100円～		
土・休前日	17,100円～				18,100円～		

● ホテルトリニティ書斎

	5/7～7/14	9/18～10/31	12/1～12/29	1/3～3/16	8/27～9/17	11/1～11/30	3/17～3/31
日～金・休日	17,100円～				19,100円～		
土・休前日	18,100円～				20,100円～		

※ご利用人数によりお部屋をご用意いたします。

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。