

ロコモ予防体操と グラウンド・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：2016/9/1(木)～2016/11/30(水)

1泊2食付 おとな1名様

※SW期間：9/17～9/18を除く

11,000円～

スケジュール Schedule

1
日目

グラウンド・ゴルフ



13:30～

緑に囲まれたコースで思いっきり
グラウンド・ゴルフを楽しみましょう!
(2時間)

入浴



～18:30

グラウンド・ゴルフを楽しんだ後は、
天然湯の華風呂で疲れを癒してください。

夕食



19:00～

国の登録有形文化財である
「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
グラウンド・ゴルフスコアを肴に
二次会を楽しみましょう!

2
日目

朝食



7:00～

ホテルの朝食バイキングを楽しめます。
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～

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



※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。

グラウンド・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 和洋バイキング ■ グラウンド・ゴルフ ■ ロコモ予防体操

プランスケジュール

■ 1日目

- 13:00 日本メディカルトレーニングセンターにて到着受付
○13:30 日本グラウンド・ゴルフ協会認定コースで グラウンド・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)
○15:30 ご希望のお部屋タイプにチェックイン。日本メディカルトレーニングセンターにてチェックイン手続きをお願いします。
○18:00 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。(タオルはお持ち込みください)
○19:00 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 グラウンド・ゴルフのスコアを肴に、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バイキングは、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、天気が良け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菅田駅までは、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

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。

※場所:和食処 翠州亭 ※夕食時間は 17:00～、19:00～の2部制となります。

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

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。

※食事処:ホテルトリニティ書斎1階レストラン「ブローニュ」 ※時間 7:00～9:30

※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

2016/9/1(木)～11/30(水) ※SW期間:9/17～9/18を除く(定員利用の場合、お1人様料金)

● ログハウス

	9/1～9/16 9/19～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	11,000円～	13,000円～
土・休前日	11,000円～	14,000円～

● ホテルE/B/C

	9/1～9/16 9/19～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	13,000円～	15,000円～
土・休前日	13,000円～	16,000円～

● ホテルD

	9/1～9/16 9/19～10/31	11/1～11/30
日～金・休日	14,000円～	16,000円～
土・休前日	14,000円～	17,000円～

※料金詳細につきましては、お問い合わせください。