



KOBE MINATO ONSEN
Luxury Ryokan REN

NEWS RELEASE

報道関係者各位

2024年9月25日
株式会社ラススイート

神戸みなと温泉 蓮 乳がん経験者のための「ピンクリボンヨガ」を10/8と10/17に特別開催

京阪神初の温泉利用型健康増進施設「神戸みなと温泉 蓮」(総支配人:横山 秀樹 所在地:神戸市中央区)は、ピンクリボン月間中である2024年10月8日と17日に、通年で定期開催している乳がん経験者のための「乳がんリハビリヨガ」を「ピンクリボンヨガ」として特別開催いたします。

「乳がんリハビリヨガ」は、看護師資格を持つ天井 紀代美氏が講師を務め、乳がん経験者の方を対象に、今の自分自身と向き合いながら無理なくおこなえるヨガを指導します。また、レッスン後には、同館最上階にある宿泊者専用の展望大浴場を参加様のみの貸し切りでご利用いただけます。



10月に実施する「ピンクリボンヨガ」では、レッスンや貸し切りでのご入浴の他に、普段疑問に思っていることや聞きづらいこと、身近な人には打ち明けにくい悩みなどを、講師はもちろん参加者同士でも話せる機会を作りたいという思いから、1,000円分のお食事券を特典につけてレッスン後に天井氏との懇親会を企画。食事をしながらざっくばらんにお話いただけます。

同館は、乳がんに関する理解を深め、早期受診・早期発見の大切さを伝える啓発運動「ピンクリボン」の趣旨に賛同するとともに、認定NPO法人J.POSH日本乳がんピンクリボン運動が運営する「ピンクリボン温泉ネットワーク」に加盟しています。これからも同館は、ピンクリボン運動を継続していくとともに、健康増進施設として皆様の健康づくりの一助になれるよう、様々なレッスンやプログラムを提供してまいります。

ピンクリボンヨガ

日程	2024年10月8日(火)／17日(木)
対象	乳がん経験者の方(治療中の方は主治医とご相談の上、ご参加ください。)
タイム スケジュール	10:00～11:00 スタジオでのヨガ 11:15～12:20 展望大浴場での貸切入浴 ※入浴は不参加も可能です。 12:30～ 御食事処 水蓮で懇親会
定員	ヨガ10名 懇親会15名
料金	5,180円 ※懇親会のみ参加も可能です。(3,300円) ※上記料金は消費税を含みます。別途入湯税75円を申し受けます。
特典	1,000円分のお食事券とオリジナルフェイスマスク1枚、温泉の素1個をプレゼント
講師	天井 紀代美氏

ヨガプログラム



〈リラクゼーション〉

呼吸と身体に意識を向けて、ゆっくりと呼吸を整えましょう。

〈呼吸への気づき〉

心身に集中し、「今」の自分の心と身体への気づきを高めましょう。

〈呼吸法・アーサナ（動き・体操）で穏やかな運動を〉

簡単なポーズで身体をゆっくり大きく動かしながら、身体を呼吸と連動させ、無理せず、楽しく、心地よく丁寧にほぐしましょう。

展望大浴場



最上階 10 階にある宿泊者専用大浴場。

「展望露天風呂」「ジャグジー」「内風呂」と 3 つの浴槽をご用意しています。

当日のレッスン後に限り、参加者様だけの貸し切りでご利用いただけます。（11:15～12:20）

講師：天井 紀代美（あまい きよみ）氏



長年の看護師経験を生かし、心・体・美をトータルでサポートします。ゆっくりとした呼吸に身を委ね、無理のないポーズで、一緒にヨガの時間を楽しみましょう。

神戸市立医療センター中央市民病院・先端医療センター25年勤務

神戸市看護大学非常勤講師

正看護師、兵庫県健康財団講師、日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター

日本ヨガメディカル協会 更年期障害をサポートするヨガ指導者養成講座修了

【関連 URL】

<https://ren-onsen.jp/event/pinkribbonyoga2024/>

【お客様のお問い合わせ先】

神戸みなと温泉 蓮 TEL：078-381-7000（代表）

《本件に関するお問い合わせ》 株式会社ラスイート 企画広報部 呉 裕美（OH Yumi）
TEL：078-381-9384 FAX：078-381-7426 E-mail：press.release@l-s.jp