

Well TOKK

駅からはじまるウェルネスライフ

[ウェルトック]

2023 Winter

vol.28

目指したいのは

ウェルネスな毎日

Wellness Interview

執筆家・森の生活者・
Greenpeace Japan & 環境省アンバサダー

四角大輔さん

街中の天然温泉でかなえる 都市型の湯治スタイル



「InBody測定」550円★

体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、人体成分の過不足を評価する検査。



神戸港の地下1,150mから湧き出る海洋性ミネラルを含んだ天然温泉が自慢の温泉旅館は、日帰り利用OK。さらに、京阪神で初めて厚生労働省が認定した温泉利用型健康増進施設である同館では、専門医監修のメニューに沿って資格を持つスタッフが温泉入浴指導や日常生活の注意点などをアドバイスしてくれるプログラムも実施中(要予約)。体のバランスを可視化してくれる「InBody測定」も合わせて受けておきたい。

神戸みなと温泉 蓮

阪急神戸線・阪神本線

日帰り温泉入館料:2,530円(土・日曜・祝日は2,970円。別途入湯税75円要。タオル・館内着代込み)※入館は中学生以上/6:00~24:00/無休

☎ 078-381-7000

📍 阪急神戸三宮駅・阪神神戸三宮駅→ミント神戸1階 三宮バスターミナルより無料シャトルバス運行(30分に1本)

📍 神戸市中央区新港町1-1

📍 温泉利用型健康増進プログラム【要予約】:4,400円★/1回60分(営業時間は12:00~20:00)

※プログラムの予約は上記電話番号にて受付。

★印:キャンペーン価格(通常の半額)