

ホテル丹後王国 心と身体健康イベント

長寿のまちで自然と健康長寿を体感！！

人口に占める100歳以上のお年寄りの割合が全国平均の3倍という京丹後市で、心と身体をリラックスするイベントを企画しました。ピラティスの体験やファイテン社のリラックス企画、京丹後の百寿人生のレシピをアレンジしたお料理を体感していただきます。

日 程	2023年7月29日(土)15:00～20:00
会 場	道の駅 丹後王国「食のみやこ」内 ホテル丹後王国 京都府京丹後市弥栄町鳥取123
定 員	15名様
参加費 (お一人様)	・リラックスイベントのみ参加 1,500円 ・イベント+健康長寿会席(夕食) 8,000円 ・イベント+夕食+宿泊・朝食付き ツイン2名利用21,900円、ツイン1名利用23,000円
集 合	2023年7月29日(土) 14:30 ホテル丹後王国ロビー ・お車の方はホテル駐車場をご利用ください。 ・ご宿泊の方で列車、高速バスで峰山駅までいらっしゃる方は事前にご連絡ください。
イベント スケジュール	14:30～ 受付(ホテル丹後王国フロント)、着替え(運動しやすい服装、靴など) 15:00～ ピラティス体験(芝生広場等) 16:10～ 休憩、入浴(ホテル大浴場利用可) 17:15～ リラックス企画「安眠セミナー」(ホテル座敷等) 18:20～ 健康長寿会席の夕食(ホテルレストランTango) 20:00～ 解散(ご宿泊は先着5室までファイテン社のリラックス効果を施したお部屋)
問合せ	<u>お申込み・お問合せは下記までお電話下さい</u> 株式会社丹後王国ブルワリー 「心と身体健康イベント」担当 住所 〒627-0133 京都府京丹後市弥栄町鳥取123 電話 0772-65-4193

リラックス企画

17:15～18:15 ファイテン社による「安眠セミナー」実施

「眠り」のメカニズムの解析ではなく、ファイテン社が独自の目線から生み出したメソッドにて眠れる身体づくりを中心とした内容です。前半は座学、後半はストレッチを取り入れた内容となります。

講師：ファイテン株式会社
安眠アドバイザー 大河内久義様



健康長寿会席

18:20～20:00 ご夕食「健康長寿会席」

京丹後市「百寿人生のレシピ」を
ホテル料理長が会席料理にアレンジ



ご夕食メニュー（一例）

先付	三種盛り	白和え、もずく、やまぶき有馬煮
造り	烏賊、栄螺、あしらひ一式	
炊合わせ	地鰯煮付け、茄子あほう煮、焼豆付煮	
焼物	鰯塩焼、酢ずいき	
蒸物	おだまき	
酢物	ところ天	
揚げ物	鱈、いわしちくわの天婦羅	
飯物	丹後のばらずし	
汁物	あご団子汁	
香物	盛合せ	
甘味	冷しぜんざい	

ご宿泊

20:00～ ホテルツインルームご宿泊

先着5室となりますが、6月にオープンした「健康長寿のお部屋」でリラックスのチカラを感じて頂きながらご宿泊いただきます。
ファイテン社によるメタックスコーティングで客室全体をリラックス空間に包んでいるだけではなく、水・光・空気・シャワー・寝具などでストレスケア空間を演出しています。



【主催】株式会社丹後王国ブルワリー

住所 〒627-0133 京都府京丹後市弥栄町鳥取123

電話 0772-65-4193

<https://tango-kingdom.com/>

