

報道関係者各位

神戸夙川学院大学との産学共同イベント開催

「朝の森林浴散歩」

平成 26 年 7 月 2 日(水)より実施

株式会社神戸ポートピアホテル(神戸市中央区、総支配人:小室貴史)は、神戸夙川学院大学の協力のもと地域住民と宿泊客へのサービスとして、「朝の森林浴散歩」を平成 26 年 7 月 2 日(水)より毎月第 1 水曜日に実施いたします。

ホテルから南公園までを往復する約 2 キロのコースを、学生たちのサポートのもと「ウォーキング」「ストレッチ」「森林浴の効能説明」「丹田呼吸法」「樹下での瞑想」などを行いながら、30~40 分間、森林浴散歩を楽しみます。

森林浴には、フィトンチッド^(*)の働きによって、身体のリフレッシュ効果、自律神経の安定、肺機能の改善、快適な睡眠、降血圧作用が認められています。

参加費用は無料、どなたでも自由にご参加いただけます。

詳細は以下のとおりです。

実施日 ; 平成 26 年 7 月 2 日(水)よりスタート
毎月第 1 水曜日実施
雨天決行。荒天の場合は中止。

参加人数 ; 最大 60 名まで(20 名単位のグループ行動)

スケジュール ; 7:30 ホテルメインロビー集合
7:35 ホテル西側遊歩道へ移動 オリエンテーション ストレッチ
7:40 ウォーキングスタート 丹田呼吸法 樹下での瞑想
8:10 ホテル西側遊歩道到着 ストレッチ 解散

協力先 ; 神戸夙川学院大学 観光文化学部 キャリアセンター長 西村典芳教授
(ヘルスツーリズム総合研究 森林セラピー研究)

イベントに関するお問い合わせ ; ポートピアホテル Tel.078-302-1111(代表)

フィトンチッド

ロシア語で他の生物を殺す能力を有する植物のことで、植物からでる殺菌作用のある揮発性物質をさす。

<このリリースに関するお問い合わせ> (株)神戸ポートピアホテル 経営企画部 広報担当 高永みか
〒650-0046 神戸市中央区港島中町 6 丁目 10-1 / Tel.078-303-5223(直通) Fax.078-303-5228(直通)
E-mail takanaga@portopia.co.jp