



# Wellness Style KIRA

「健康」について  
お悩みや気になることはありませんか？



愛知県  
西尾市



吉良ワイキキビーチ



## 健康と幸福を追求する ウェルネスの旅へ



西尾市

### 吉良温泉健康プログラム

協力：スギ薬局

TANITA製機器で  
睡眠の質を計測!!

西尾市は、**楽しく美味しく**をキーワードに、温泉、農産物、山・海の自然、観光施設等を活用し  
未病(病気までいかないまでも高いリスクを持っている人)に対する改善や病気予防等を行い、

**健康的な身体になるための行動変容を促すプログラム**を  
西尾市・西尾市観光協会・吉良温泉観光組合・スギ薬局が連携して実施します。

・吉良温泉でゆったり温活

・ストレッチ体操で身体を動かそう!

・ウォーキングコース完歩で  
特製トートバッグプレゼント!

・スギ薬局で健康相談

・西尾の抹茶で心身ともにリラックス!

・睡眠の質を計測します! ※チェックアウト時に  
データをお渡しします。

健康プログラムについて、詳しくは裏面をご覧ください。

## 1日目 吉良温泉宿泊施設 ご一泊

### ● Kira Nodate ~健康に良い西尾の抹茶の一杯をお楽しみください~

※Kira Nodate(ノダテ:野点)とは、自然の中で自分で抹茶を点ててカジュアルに飲む、吉良温泉流の抹茶の楽しみ方です。(1人2杯付)  
※到着時にお部屋でお飲みいただいても結構です。

抹茶に含まれる“テアニン”や“カテキン”などの成分は、**リラックス効果、免疫力調整効果、美容効果、体脂肪対策**などへの効果も期待されています。

### ● プログラム説明

吉良温泉の効能と上手な入り方の説明  
ストレッチ体操「レッツスマトレ」の実践  
生活習慣改善動画の視聴 (お客様のスマートフォン使用)

### ● 吉良温泉周辺散策

※2日目でも可能です。

### ● 温泉入浴

### ● 夕食

献立の説明 ※通常メニューで特別メニューではありません。

### ● リラックスタイムおよび就寝

TANITA製機器で睡眠の質を計測 ※チェックアウト時にデータをお渡します。

設定されたウォーキングコース完歩で、**特製トートバッグをプレゼント!!**

※ノルディックウォークストックのレンタルあります。



## 2日目

### ● 起床 自由にお過ごしください

### ● 朝食

### ● チェックアウト 修了証発行

### ● スギ薬局で健康相談・栄養相談・健康指導

- 健康診断結果をご持参ください。
  - 健康測定機器がご利用できます。
  - 簡単なアンケートでプレゼント進呈
- ※店舗は事前予約(宿を通して予約)となります。

### ● 西尾市内観光(自由にお出かけください)

### ● 西尾市内の抹茶専門店です使える500円券付!!

(利用店舗:あいや、葵製茶、松鶴園)



### 料金

平日・休日宿泊:大人お1人様 14,000円→**11,000円**

休前日宿泊:大人お1人様 17,000円→**14,000円**

1部屋2名様以上同料金です。※小人・幼児不可 ※宿泊除外日:12月30日~1月2日の宿泊

### 含まれるもの

お1人様の1泊夕食・朝食・上記のプログラム内容のもの・サービス料・諸税

### 設定日

2024年9月1日(日)~2025年3月9日(日)の宿泊まで

### お申し込みについて

一社)西尾市観光協会がお客様からのお申し込みを取りつぎます。

宿泊日・宿泊者代表者名・ふりがな・宿泊者数(男女別)・代表者住所・代表者携帯電話番号をご用意のうえ、

宿泊日の7日前までに電話またはインターネットでお申し出ください。希望宿泊施設(下記3施設)に予約可否を確認し、後日ご連絡致します。

一社)西尾市観光協会 電話:平日9:00~17:30 **0563-65-2404**

※インターネットからは西尾市観光協会ホームページ特設コーナーからお願い致します。土・日・祝の場合は翌平日に対応いたしますのでご了承ください。

※2日目のスギ薬局はご希望の時間(10時または11時)をお申し出ください。西尾市内の3店舗(吉良店、住崎店、熊味店)または、その他店舗の中から可能店舗を予約し書面で事前にご案内します(7日前ごろに宿から郵送)。

※健康相談をご希望の場合は、宿泊日の前月15日までに申し込んでください。 ※健康相談は管理栄養士の勤務都合上、希望に添えない場合があります。

### お支払い

宿泊時に宿にお支払いいただきます。

### 取消料金

宿泊施設にお支払いいただく当プログラムの取消料金:宿泊日の3~2日前**30%**・1日前**50%**・当日および無連絡**100%**

### 契約

契約はお客様と宿泊施設間になります。詳しい条件は各施設の宿泊約款でご確認ください。

### その他

スギ薬局で簡単な参加者アンケートにお答えいただきますとプレゼントを差し上げます。

※睡眠の質計測人数は、宿によって上限人数が異なります。(下記参照)

## 宿泊施設

### 民宿オサキ

上記料金より **-2,000円**

- 部屋タイプ:和室8~10畳(定員4名、バスなしトイレなし)
- 食事内容:和食(夕食・朝食ともに:個室または会食場)
- チェックイン:15時以降  
チェックアウト:10時



※睡眠の質計測は2名まで

### 旅館やまと

上記料金より **-1,000円**

- 部屋タイプ:和室8~12畳(定員4名、バスなしトイレ付)
- 食事内容:和食(夕食:個室または会食場、朝食:会食場)
- チェックイン:15時以降  
チェックアウト:10時



※睡眠の質計測は2名まで

### 三河湾リゾートリンクス

- 部屋タイプ:ツイン+6畳(定員5名、バストイレ付)
- 食事内容:和食、洋食またはバイキング(曜日によって異なります)(場所:夕朝食共にレストラン)
- チェックイン:15時以降  
チェックアウト:11時



※睡眠の質計測は3名まで

