

健康経営を推進するサンスターグループの健康増進施設で  
オリジナル健康法を体験!

# サンスター心身健康道場 体験ツアー 参加者募集!



サンスター  
心身健康道場  
とは?

社は「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」の下、オーラルケア、健康食品、化粧品などの事業を展開するサンスターは、1985年に社員の福利厚生施設「サンスター心身健康道場」を大阪府高槻市に設立、社員に健康指導を行うとともに、充実した健康診断・歯科検診を実施しています。その結果、医療費が抑えられ、2017年から実施されている「健康経営優良法人」に3年連続で認定されています。

2020年  
3/12(木)・13(金)  
参加者募集!  
《6名様》

応募  
方法

「サンスター心身健康道場体験ツアー参加希望」とお書き添えの上、住所・氏名・年齢・電話番号と番組へのメッセージを添えて以下のあて先までお送り下さい。

しめきり  
2/3  
(月)

【ハガキ】〒530-8013 ABCラジオ「道上洋三の健康道場」  
【FAX】06(6451)1000  
【メール】dojo@abc1008.com

※ご当選者には直接ご連絡いたします  
※当選されなかった方には抽選でサンスター健康道場のサンプル商品をお送りさせていただきます。

## 2日間(現地発着プラン)行程表

社員の健康づくりから始まった健康プログラム。玄米菜食とストレッチ、冷温交代プログラムを組み合わせた体験が健康への気づきを与えてくれます。食事チェックとオーラル指導も好評で一度は受けてみたい健康プランです。

行程表		…徒歩 / === バスまたは車	食事
1日目	高槻市内 サンスター心身健康道場 現地集合時間 13:00	<p>オリエンテーション 健康セミナー マインドフルネス</p> <p>体の歪みを整える 体幹運動・ストレッチ 冷温交代プログラム 木枕・平床体験</p> <p>各自移動 =====</p> <p>16:40 終了予定</p>	(泊) ホテル阪神 アネックス
2日目	ホテル阪神 アネックス 各自移動 =====	<p>サンスター心身健康道場 集合時間 9:45</p> <p>健康朝食(手作り青汁) 玄米菜食の実験と効用(講義)</p> <p>お口の健康について 健康昼食 感想・意見交換</p> <p>13:30 終了後解散</p>	※ 昼

※1日目の夕食はついていません。  
※朝食はサンスター心身健康道場で健康プログラムに基づき青汁のみとなります。ホテルの朝食はついていません。

## プログラムの一部をご案内

### ストレッチ・体幹運動(約50分)



イメージ

日常の偏った姿勢やクセをチェックし、身体のバランスを取り戻します!ご自宅でも続けられるストレッチ・体幹運動をご紹介します!

### 冷温交代プログラム等(約50分)



冷温交代プログラム施設

インストラクター指導のもと、水着を着用の上、約18℃の冷水と約42℃の温水に高度に入っております!

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回
冷水	温水	冷水	温水	冷水	温水	冷水	温水	冷水
1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分	1分

### 手作り青汁・昼食(2日目)



イメージ

肉、卵、乳など動物性のものは一切取らない玄米菜食と青汁を召し上がっていただきます!

## 宿泊ホテル

観光の主要エリアへ約30分圏内の好アクセス。

### ホテル阪神アネックス大阪(大阪府福島)

【客室】禁煙洋室、バス(シャワーブース)・トイレ付  
1名1室(シングル)

【イン】15:00 【アウト】12:00

【交通】【車】阪神高速福島インターより約5分  
【列車】JR福島駅より約3分



外観イメージ



客室の一例(イメージバース)

## 注意事項

- ・ご応募はお一人様一回限りとさせていただきます。
- ・ご応募される方は日本国内に在住の方に限らせていただきます。賞品の送付先は日本国内に限らせていただきます。
- ・当選の権利を譲渡、換金、売買することは一切できません。
- ・ご招待人数の変更は一切できません。
- ・賞品に関するご質問、抽選や当選に関するご質問の受付は行なっておりません。
- ・賞品に起因する事故、障害、犯罪、紛争等については、当社は一切の責任を負いません。
- ・ご応募いただいたお客さまの個人情報は個人情報保護方針に基づき適切に取扱います。お客さまの個人情報は、個人情報共同利用者である<(株)JTBガイアレック>と共有し、以下の目的で利用いたします。
  - ◆ お客様にサービスや商品の情報を的確にお伝えするため
  - ◆ お客様がサービスをご利用になる際の身分証明のため
  - ◆ 必要に応じてお客様に連絡をおこなうため
- ・体験ツアーは(株)JTBガイアレックの募集型企画旅行となります。

## ～参加条件～

- ・75歳以上の方、未成年者の方、妊婦・授乳婦の方、生活習慣病を患い医師から治療を受けておられる方は参加できません。
- ・歩行が困難等障害をお持ちの方(当施設はバリアフリー設計にはなっていません)は参加できません。
- ・小麦、大豆、りんごのアレルギーをお持ちの方(当施設で提供される食事には、小麦、大豆、りんごが含まれます)は参加できません。なお献立によっては、ゴマ、山芋を含む場合もあります。
- ・刺青をされている方(水着に着替えていただくプログラムが含まれます)は参加できません。
- ・ご自宅と、サンスター心身健康道場までの往復の交通費はお客さま自身でご負担ください。