



「亀の井ホテル」施設利用割引について

「亀の井ホテル」（旧かんぽの宿）30施設と神戸市老人クラブ連合会は利用提携を行っています。

利用方法

- 下記「亀の井ホテル」で1泊2食以上の宿泊プランの利用に限り、会員及び同伴者3名まで1泊当たり500円割引となりますので、予約時に口頭で神戸市老人クラブの会員であることをお伝え下さい。
- 割引券等の他の割引等との併用はできません。
- 年末年始、GW、お盆等、宿が定めた特定日及び一部の宿泊プランは、割引の対象外となります。詳しくは、ご予約の際お問い合わせ下さい。
- 下記30施設以外は対象外となります。
- リニューアル工事に伴う一時休館の場合がございます。詳しくはホームページをご確認下さい。



■亀の井ホテル（30施設）

宿名	住所	電話番号
1 亀の井ホテル 一関	岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	0191-29-2131
2 亀の井ホテル 大洗	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2	029-267-3191
3 亀の井ホテル 潮来	茨城県潮来市水原 1830-1	0299-67-5611
4 亀の井ホテル 塩原ワンちゃんの宿	栃木県那須塩原市塩原 1256	0287-32-2845
5 亀の井ホテル 喜連川	栃木県さくら市喜連川 5296-1	028-686-2822
6 亀の井ホテル 長瀬寄居	埼玉県大里郡寄居町末野 2267	048-581-1165
7 亀の井ホテル 九十九里	千葉県旭市仁玉 2280-1	0479-63-2161
8 亀の井ホテル 鴨川	千葉県鴨川市西町 1137	04-7092-1231
9 亀の井ホテル 青梅	東京都青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171
10 亀の井ホテル 福井	福井県福井市湊町 43-17	0776-36-5793
11 亀の井ホテル 熱海	静岡県熱海市水口町2-12-3	0557-83-6111
12 亀の井ホテル 熱海 別館	静岡県熱海市水口町2-13-77	0557-83-6111
13 亀の井ホテル 伊豆高原	静岡県伊東市八幡野 1104-5	0557-51-4400
14 亀の井ホテル 焼津	静岡県焼津市浜当目 1375-2	054-627-0661
15 亀の井ホテル 知多美浜	愛知県知多郡美浜町奥田砂原 39	0569-87-1511

宿名	住所	電話番号
16 亀の井ホテル 鳥羽	三重県鳥羽市安楽島町 1200-7	0599-25-4101
17 亀の井ホテル 彦根	滋賀県彦根市松原町 3759	0749-22-8090
18 亀の井ホテル 富田林	大阪府富田林市龍泉 880-1	0721-33-0700
19 亀の井ホテル 大和平群	奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1	0745-45-0351
20 亀の井ホテル 奈良	奈良県奈良市二条町 3-9-1	0742-33-2351
21 亀の井ホテル 紀伊田辺	和歌山県田辺市目良 24-1	0739-24-2900
22 亀の井ホテル 有馬	兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	078-904-0951
23 亀の井ホテル 赤穂	兵庫県赤穂市御崎 883-1	0791-43-7501
24 亀の井ホテル 淡路島	兵庫県淡路市富島 824	0799-82-1073
25 亀の井ホテル せとうち光	山口県光市室積東/庄 31-1	0833-78-1515
26 亀の井ホテル 観音寺	香川県観音寺市池之尻町 1101-4	0875-27-6161
27 亀の井ホテル 高知	高知県吾川郡いの町波川 1569	088-892-1580
28 亀の井ホテル 玄界灘	福岡県北九州市若松区大字有毛 2829	093-741-1335
29 亀の井ホテル 柳川	福岡県柳川市弥四郎町 10-1	0944-72-6295
30 亀の井ホテル 阿蘇	熊本県阿蘇市一の宮町宮地 5936	0967-22-1122

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

眠れない夜は...

眠たくなってから床に就く
眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中は日光を浴びて軽い運動を
朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。

医療法人 明倫会 **宮地病院**

内科 消化器内科 循環器内科 整形外科 消化器外科 外科
放射線科 リハビリテーション科 救急外来 人間ドック・検診
東灘区本山中町4-1-8 ☎(078) 451-1221
<http://www.meirinkai.or.jp>
本山リハビリテーション病院 ☎(078) 412-8080

老人保健施設あすさ 明倫会訪問看護センター
にこにこデイケアセンター 本山東部 あんしんずこやかセンター
居宅介護支援事業所 愛マッサージ ヘルパーステーション もとやま
キッズクラブもとやま(保育所) キッズクラブ本山南(保育所)

計測機器の専門商社
株式会社 服部
HATTORI

本社 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0124
六甲営業所 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0181

院長 **山脇 康平** 北区唐の子台北町4-9-2
☎078-951-1111

内科・循環器内科・小児科
山脇クリニック

美容に効果のある**ツボ**

指でツボをしっかりと押さえます。

商陽(しょうよう) 腎穴(じんけつ)

ツヤのあるお肌やむくみの解消に 血流が良くなり髪の毛が健やかに生える

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!