



プレスリリース
報道関係者各位

2024 年 6 月 13 日

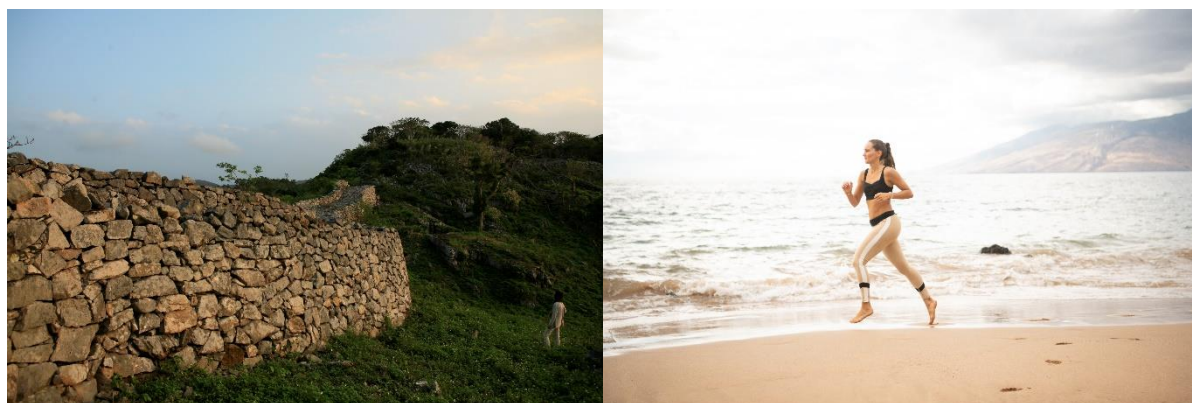
ハレクラニ沖縄

6泊7日「ブルーゾーンリトリートプログラム」を開催

～世界長寿領域“ブルーゾーン”のひとつ、沖縄で
楽しみながら健康長寿の知恵を学ぶ宿泊者限定体験型プログラム～

日程：2024年10月20日(日)～10月26日(土) 6泊7日

百寿者が多い地域として注目され、ブルーゾーンに認められた沖縄は、ここに暮らす人々の健康的な食事や生活習慣が健康長寿の秘訣であるとして、世界から注目を集めています。この度、ハレクラニ沖縄（所在地：沖縄県国頭郡恩納村名嘉真 1967-1 総支配人：吉江 潤）は、長寿の研究やより充実した人生を送るための「ウェルビーイングソリューション」のグローバルリーダーである BLUE ZONES®社と日本初となるパートナーシップを結び、専門トレーナーによるワークショップの他、沖縄の暮らしをもとに考案した伝統的な食文化やカルチャー体験など、さまざまなコンテンツを通して、楽しみながら健康長寿の知恵を学ぶ 6 泊 7 日の特別プログラム「ブルーゾーンリトリート」を 2024 年 10 月 20 日(日)～10 月 26 日(土)にて開催いたします。



「ブルーゾーンリトリートプログラム」の特徴

豊かな沖縄の大自然に抱かれながら心と身体をスローダウン

沖縄で“聖地”とされている海岸での散策や黙想体験による“原点回帰”から始まり、自身の過去・現在を見つめ、未来を創造するマインド・ウェルネスを実践するハレクラニ沖縄 エスケープ「この島の想い（うむい）に触れる」に参加する他、沖縄空手・剛柔（ごうじゅう）流の師範・八木一平氏による「沖縄空手体験」では、日常生活の健康法として取り入れることができる基本の「呼吸法」や「護身術」などを学びます。

野菜中心のバランスの取れた食事を堪能

ブルーゾーンの食事は、栄養たっぷりの果物や野菜をたくさん使ったプラントベースの食事を中心としている点が特徴です。同プログラムでは、野菜ソムリエによる栄養指導や、沖縄の植物や野菜、海藻などのスーパーフードを使用した料理教室を行う他、プログラム限定のメニューでは、ホテルで開発したプラントベースの夕食をご提供します。

琉球王朝時代より継承された沖縄独自の文化に触れながら人とつながる

ブルーゾーンにおいては、社会とのつながり、生き甲斐を持つこと、支え合うことは、体の健康と精神面で長寿に大きく影響していることがわかっています。この学びを深めるため、ハレクラニ沖縄の目の前の天然ビーチでホテルスタッフ等と共にビーチ内を漕ぎながら周遊する「帆掛けサバニ乗船体験」や「三線体験」などの他、ガイドとまちを巡る「まちまーい」では、那覇市内の「壺屋やちむん通り」を訪れ、ゆったりとした時間の中で沖縄の焼物（やちむん）にまつわる話などを聞きながら、散策をととして「人とつながる」体験ができます。



プログラムイメージ

BLUE ZONES®社専門トレーナーによるワークショップ

BLUE ZONES®社専門トレーナー、セリーヌ・ヴァダム氏をトレーナーとしてお招きし、BLUE ZONES®社が提唱する「The Power 9®（ザ パワー ナイン）」をもとに、長寿と健康をサポートする9つの生活習慣の原則についての理解を深めるワークショップを行います。

※ヴァダム氏によるワークショップは英語のみの開催となります。



トレーナー セリーヌ・ヴァダム氏

ワークショップ一例

- ・ ストレス度チェック
- ・ 模合制度
- ・ 幸福度チェック、家族・友人との関係性
- ・ 参加者交流会
- ・ ボードゲーム、クイズ Night、映画鑑賞、Book Club

「ブルーゾーンリトリートプログラム」スケジュール例

<1 日目>

- 15:00 「ハレクラニ沖縄」チェックイン
- 18:45 プラントベースディナー
- 20:00 映画鑑賞*

<2 日目>

- 7:00 早朝アクティビティ
- 8:00 朝食
- 9:15 ワークショップ（ストレス度チェック、模合制度）*
- 11:00 カルチャーワークショップ（楽草時間・三線体験）（「ハレクラニ沖縄」にて）
- 13:00 プラントベースランチ
- 16:45 ワークショップ（幸福度チェック、家族・友人との関係性）*
- 18:45 プラントベースディナー

<3 日目>

- 7:00 早朝アクティビティ
- 8:00 栄養指導
- 8:30 朝食
- 9:30 沖縄空手体験
- 12:30 プラントベースランチ（Café「がらまんじゃく」にて）
- 15:30 ワークショップ（幸福度チェック、家族・友人との関係性）*
- 18:15 参加者交流会*
- 18:45 プラントベースディナー
- 20:00 カルチャー体験

<4 日目>

- 7:00 瞑想、帆掛けサバニ乗船体験（「ハレクラニ沖縄」にて）
- 8:30 朝食
- 10:00 モクテルワークショップ（「ハレクラニ沖縄」にて）
- 12:00 野菜寿司、クッキングクラス&ランチ（「ハレクラニ沖縄」にて）
- 16:00 ワークショップ（生き甲斐）*
- 18:15 参加者交流会*
- 18:45 プラントベースディナー
- 20:00 ワークショップ（ボードゲーム）*

<5 日目>

- 7:00 早朝アクティビティ
- 8:00 朝食
- 9:00 ホテル出発後、ハレクラニ沖縄エスケープ「この島の想い（うむい）に触れる」体験
（プラントベースのランチ付き）
- 15:30 ワークショップ（快適な住環境を整える）*
- 17:30 ぶくぶく茶体験
- 18:45 プラントベースディナー
- 20:00 クイズ Night*

<6 日目>

- 7:00 早朝アクティビティ
- 8:00 朝食
- 9:30 ホテル出発後、壺屋やちむん通り散策
- 11:30 野菜ソムリエによる栄養指導
沖縄のスーパーフードを使ったクッキングクラス&ランチ
- 15:00 ワークショップ（地域社会とソーシャルネットワーク、模合制度）*
- 17:30 プラントベースコースディナー
- 20:00 Book Club*

<7 日目>

- 7:00 早朝アクティビティ
- 8:30 朝食
- 12:00 「ハレクラニ沖縄」チェックアウト

*：BLUE ZONES®社専門トレーナー・ヴァダム氏によるワークショップとなります。

■6泊7日「ブルーゾーンリトリート」プログラム概要

日程：2024年10月20日(日)～10月26日(土) 6泊7日

料金：1名 600,000円（税・サービス料込）※宿泊費別

含まれるもの：朝食6回、昼食5回、夕食6回、空港⇄ホテル間の送迎（OTS交通株式会社が行います）、BLUE ZONES®社専門トレーナーによるワークショップ、沖縄の暮らしをもとに考案した各種プログラム

定員：25名様

※ご参加は、18歳以上のお客様とさせていただきます。

※ハレクラニ沖縄ご宿泊者向けのプログラムです。

※すべての画像はイメージです。

※内容、開催日時、場所などは予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ご予約・お問い合わせ

<https://www.okinawa.halekulani.com/events/bluezones/>

※「ブルーゾーンリトリートプログラム」に参加されるお客様には、ご宿泊の特別優待料金をご用意しております。詳しくは、予約時にお問合せください。

BLUE ZONES®について

BLUE ZONES®は、世界各地のブルーゾーン地域での調査と研究に基づき、人々がより健康で長生きできる方法を提供しています。この研究の成果は、ナショナルジオグラフィックの探検家、ダン・ビュートナー氏による書籍『The Blue Zones Solution』、『The Blue Zones of Happiness』、『The Blue Zones』、『Thrive』、『Blue Zones Kitchen』、『Blue Zones Challenge』および『Blue Zones American Kitchen』などの「ナショナルジオグラフィックブックス」から出版したベストセラーにて紹介されています。オリジナルのブルーゾーンの研究を活用し、さまざまな都市や地域と協力して、人々が健康な選択をしやすい環境を作る取り組みを行っています。これにより、肥満やタバコの使用率が大幅に減少し、数百万ドルの医療費節約へと繋がっています。

ハレクラニ沖縄について

ハワイを代表するホテル「ハレクラニ」の2つ目のホテルであり、ハワイ以外では初のホテルである「ハレクラニ沖縄」は沖縄本島の恩納村に位置するラグジュアリーなビーチリゾートです。周囲の地理的景観を生かして建設されたこのホテルは、沖縄海岸国定公園内の約8万7,000㎡におよぶ敷地面積と豊かな自然に囲まれ、全長約1.7kmの海岸線沿いに面しています。ハレクラニ沖縄には、4つのレストランをはじめ、バーやBBQエリア、スパハレクラニ、フィットネスジム、ラグジュアリーなブティック、約200㎡の広さを持つ会議・コンベンションスペース、5つのプール（屋外4、屋内1）など、多彩な施設を備えています。メインプールの「オーキッドプール」は、ハレクラニのシンボルであるカトレアを約150万個ものモザイクタイルで描いています。ハレクラニ沖縄は世界の中で最も特別でラグジュアリーなホテルだけが加盟できるザ・リーディングホテルズ・オブ・ザ・ワールド（LHW）の、日本で3番目の加盟ホテルです。また、ワールドワイドでホスピタリティを格付けする世界有数のトラベルガイド『フォーブス・トラベルガイド』では、ホテル部門にて2022年、2023年、2024年と3年連続で5つ星を獲得し、スパ部門では2024年に初の5つ星に認定され、沖縄で唯一「スパ」と「ホテル」両部門で5つ星を獲得しているリゾートホテルです。

<報道関係者からのお問い合わせ先>

ハレクラニ沖縄 プレス担当：辰澤（たつざわ）、眞榮城（まえしろ）

TEL：098-953-8600（ホテル代表）

E-Mail：press@halekulaniokinawa.com