



【ホテルメトロポリタン盛岡】 For Wellness プロジェクト

WELLNESS TIME 2025

～座禅体験と身体にやさしい朝食を楽しむ～予約受付開始

ホテルメトロポリタン 盛岡（本館：所在地／盛岡市盛岡駅前通、NEW WING：所在地／盛岡市盛岡駅前北通 総支配人／佐藤隆）は、今年で4シーズン目を迎えるホテルへ寺院の住職をお招きし、座禅体験と朝食をお楽しみいただく Wellness Time の予約受付を2025年4月9日より開始します。日常の喧騒から離れ、静寂をもたらす座禅体験と心身に染み渡るオリジナル精進料理で心安らぐ、特別な時間を過ごせるとご好評のイベント。これまで継続して参加されている方はもちろん、作法や座り方などを丁寧に教えてもらえるので、初めて挑戦してみたい方でも安心してご参加いただけます。それぞれのライフスタイルに合わせ、座禅と食事でリセットされる心地よさをぜひご体感ください。



■ イベント概要

【イベント名】 WELLNESS TIME 2025～座禅体験と身体にやさしい朝食を楽しむ～

【開催日】 全5回／7：30～9：30 終了予定

5月18日（日）、6月15日（日）、7月13日（日）、9月21日（日）、10月12日（日）

※開催日すべてのご参加はもちろん、1回だけや複数回など、お好きなスケジュールで参加可能。

【会場】 ニューウイング宴会場

【定員】 各回20名 ※開催する会場により変動する場合がございます。

【料金】 お一人様 3,000円（座禅体験＋朝食）消費税・サービス料込

【受付開始】 2025年4月9日（水）

【予約方法】 ホテル公式HPでのオンライン予約またはマーケティング部にて承ります。

【予約・問い合わせ】 019-629-2601（受付時間 10:00～17:00）

▶ オンライン予約：<https://morioka.metropolitan.jp/topics/fws-002.html>

【内容】

- 7:15 受付開始／ホテル宴会場
- 7:30～ 座禅体験
座禅の基本、心得を学びながら、約 15 分間を 3 セット。
(肩を叩く、警策での指導はございません。)
- 8:45～ 朝食
お粥や主菜、季節のお浸しなどの副菜ほか、
デザートまでついた折衷精進料理をお楽しみいただきます

【座禅指導者】

南部家菩提所
聖壽寺
高橋 英玄 住職



※座禅体験は椅子でも行うことができます。ご希望の方は、ご予約の際お申し付けください。
※動きやすい服装をご用意ください。(更衣室もご用意しております。)

※掲載写真はすべてイメージです。

ホテル公式 HP : <https://morioka.metropolitan.jp/>

「For Wellness プロジェクト」

2022 年度より取り組んでいるカラダとココロを健やかに整え、遊び心や多様性を兼ね備えた企画を展開し、より健康的に美しく、人生を豊かに彩るライフスタイルを提案する「For Wellness」プロジェクトは、2024 年度からさらに「新たな地域の価値」を加え、体験や学びを通して食文化や歴史、伝統を始めとした様々な地域の魅力を多くの方に知っていただく機会を創出し、豊かな暮らしの提案をしております。

▶これまでに開催されたイベント

- ・座禅体験と身体にやさしい食事に加え、地元の歴史を学ぶウェルネスタイム座禅特別編
- ・コーヒーを通して盛岡の魅力に触れる 水の違いで楽しむコーヒーの味わい体験
- ・美味しく学ぶ出汁の世界～カラダとココロを育む食の授業～
- ・岩手県産大豆と松坂みそ店自家製米糍で作る みそ作り体験会

ホテルメトロポリタン盛岡

本件に関するお問い合わせは、盛岡ターミナルビル株式会社 ホテルメトロポリタン盛岡 広報担当 源田
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 1-44 TEL019-629-2604 (広報直通) E-mail metro@mtb.jregroup.ne.jp