

事 業 主 殿

全国設計事務所健康保険組合理事長 内田 勝巳
〔公印省略〕

保 健 事 業 の 実 施 に つ い て

時下、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

当健康保険組合の運営につきましては、日頃よりご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、下記の保健事業を別紙のとおり実施いたします。

つきましては、被保険者各位にご周知いただき、多数の方々のご参加を賜りますようご高配をお願い申し上げます。

また、組合ホームページにつきましても併せてご活用いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

〔組合ホームページアドレス〕 <http://www.sekkei-kenpo.org/>

記

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. 第 40 回 テニス大会 | 〔健康推進事業係〕 |
| 2. 家庭常備薬の斡旋 | 〃 |
| 3. 水泳プール共通利用券の発行 | 〃 |

-
- | | |
|-------------------------------|---------|
| 4. リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種スポーツ教室 | 〔運動指導室〕 |
|-------------------------------|---------|

令和元年 8 月・9 月・10 月・11 月分

◎ お問い合わせ等につきましては

組合〔健康推進事業係・運動指導室 TEL 03-3404-9545〕あてにお願いします。

第 40 回 テニス大会の実施について

1. 開催日程及び競技種目

令和元年 9 月 2 1 日 (土) : ダブルス (男子・混合)
予備日 11 月 10 日 (日)

令和元年 9 月 2 8 日 (土) : シングルス (男子・女子)
予備日 11 月 17 日 (日)

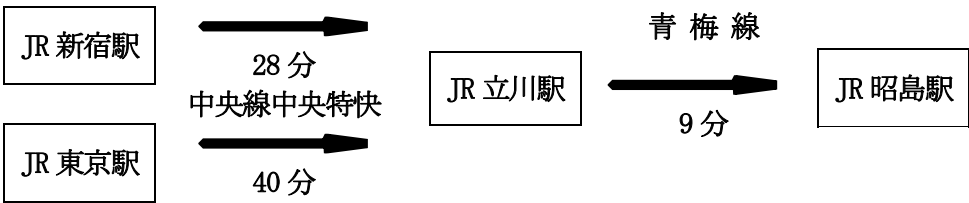
※ 以上の日程で実施する予定ですが、応募状況並びに試合進行状況によって変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。
【雨天・荒天の場合は順延といたします。】

2. 会 場

昭和の森テニスセンター

所在地：東京都昭島市田中町 6 0 0 ☎ 0 4 2 - 5 4 3 - 2 1 0 3

交通機関：J R 昭島駅 北口から徒歩 5 分



※ 上記の他、青梅線直通の「中央線青梅特快」等もございます。
詳しくは J R 各駅にお問い合わせいただくか駅係員にお尋ねください。

3. 試合方法及び種目

- ① 大会は、日本庭球協会規則を準用して行います。
- ② 試合は、男子シングルス・女子シングルス・男子ダブルス・混合ダブルスの 4 種目とし、トーナメント方式で行います。
- ③ 勝敗は 1 セットマッチ 6 ゲーム先取で決します。なお、3 位決定戦は行いません。
- ④ その他は大会要領をご覧ください。

4. 選手の資格

男子ダブルス 混合ダブルス	① 当組合の被保険者及び被扶養者であって、 <u>令和元年 8 月 1 日以前にその資格を取得し、試合当日も引き続きその資格を有する方。</u> ② 被扶養者のペアは、以下の組み方に限定します。 ・被保険者とのペア。 ・被扶養配偶者と被扶養者（娘、息子など）のペア。 ※ ペアを組むにあたってご不明な点がございましたらお問い合わせください。
男子シングルス	当組合の被保険者であって、 <u>令和元年 8 月 1 日以前にその資格を取得し、試合当日も引き続きその資格を有する方。</u>
女子シングルス	当組合の被保険者及び被扶養者（ <u>妻に限る</u> ）であって、 <u>令和元年 8 月 1 日以前にその資格を取得し、試合当日も引き続きその資格を有する方。</u>

*** 1人の方がダブルスとシングルの2種目に参加することができます**

- * 同日の複数の種目に参加を申し込むことはできません。
- * 他事業所の方ともペアを組み出場することができます。
- * 資格条件以外の方は参加することができません。あらかじめご了承ください。

5. 表 彰

種目別に第3位まで表彰します。

6. 参 加 定 員

男子ダブルス	120組	混合ダブルス	120組
男子シングルス	100名	女子シングルス	40名

※女子シングルスにつきましては近年、参加者の確保が難しくなっていることから申し込みの結果により中止とさせていただきます場合がございますので予めご了承ください。

7. 参 加 料

無 料 ※今年度より参加料は廃止となりました。

8. 参 加 申 込

- ① 別紙申込書に必要事項を記入のうえ、**8月23日（金）まで**に当組合健康推進事業係へ提出してください。郵送かFAXのいずれかでお申し込みください。

お手数ですが

★ FAXでお申し込みの際は、送信後に必ず確認のお電話をください ★

FAX 03-3404-9680 ☎ 03-3404-9545

※ 確認のお電話は平日の9時～12時30分、13時～17時の間をお願いします。

- ② 定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

9. 組合せ抽選

- ① 組合せ抽選は、審判長立会いのもとに当組合にて決定します。
- ② 組合せ決定後、プログラムおよび誓約書を申込代表者宛に送付します。

10. そ の 他

- ① テニスコートは砂入り人工芝となります。
- ② 大会参加中に軽度のケガ【擦過傷、捻挫、打ち身など】をされた場合は、絆創膏やシブ剤での処置はいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
なお、大会参加にあたり「誓約書」をご提出いただいております。皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ③ 健康保険証は必ずご持参ください。
- ④ ご不明な点は、当組合健康推進事業係（☎ 03-3404-9545）までお問い合わせください。

★参加にあたり…別紙募集要項中「4. 選手の資格」をご覧ください、お申し込みください。

参加料 “無料”

申込代表者の事業所記号

第 40 回 テニス大会申込書

申し込み期限は8月23日（金）です

お手数ですが、★ F A Xでお申し込みの際は、送信後に必ず確認のお電話をください ★

FAX 03-3404-9680

TEL 03-3404-9545

※ 確認のお電話は平日の9時～12時30分、13時～17時の間でお願いします。

申込責任者 (参加される方)	氏 名	連絡先 緊急連絡先	() ()
	事業所名		

★各種目とも定員になり次第締め切ります。

※緊急連絡先は必ずご記入ください。

◆男子シングルス〔定員 100 名〕

No.	記号－番号	氏 名	年齢
1	—		オ
2	—		オ
3	—		オ
4	—		オ
5	—		オ

◆男子ダブルス〔定員 120 組〕

No.	記号－番号	氏 名	年齢
1	—		オ
	—		オ
2	—		オ
	—		オ
3	—		オ
	—		オ
4	—		オ
	—		オ
5	—		オ
	—		オ

◆女子シングルス〔定員 40 名〕

No.	記号－番号	氏 名	年齢
1	—		オ
2	—		オ
3	—		オ
4	—		オ
5	—		オ

◆混合ダブルス〔定員 120 組〕

No.	記号－番号	氏 名	年齢
1	—		オ
	—		オ
2	—		オ
	—		オ
3	—		オ
	—		オ
4	—		オ
	—		オ
5	—		オ
	—		オ

※ダブルスとシングルの2種目に申し込みができます

◎ 別添の「第 40 回 テニス大会の実施について」をよく読みご理解のうえお申し込みください。

全国設計事務所健康保険組合

家庭常備薬の斡旋について

申込方法等につきましては、組合広報誌「けんぽプラザ夏号：168号(6月20日頃発送予定)」に詳細案内並びに申込書を同封いたします。

また、後日、組合ホームページにて同様にご案内いたしますので併せてご活用ください。

水泳プール共通利用券の発行について

組合広報誌「けんぽプラザ夏号：168号(6月20日頃発送予定)」に折り込む形で発行いたします。

施設概要等詳細につきましては、後日、組合広報誌または組合ホームページにてご案内いたします。

<http://www.sekkei-kenpo.org/> [トップページ](#) → [体力づくり・各種イベント](#) → [イベントスケジュール](#)

※ 組合ホームページには6月中旬に公開を予定しております。

全 23 施設（契約予定）

施 設 名	所 在 地	施 設 名	所 在 地
ガトーキングダム サッポロ フェアリー・フォンテーヌ	北海道札幌市北区	横 浜 プ ー ル セ ン タ ー	神奈川県横浜市磯子区
ベ ル サ ン ピ ア み や ぎ 泉	宮城県黒川郡大和町	大 磯 ロ ン グ ビ ー チ	神奈川県中郡大磯町
ス パ リ ゾ ー ト ハ ワ イ ア ン ズ	福島県いわき市	健 民 海 浜 公 園 プ ー ル	石川県金沢市
カ リ ビ ア ン ビ ー チ	群馬県桐生市	ク ア リ ゾ ー ト 湯 舟 沢	岐阜県中津川市
ニ ュ ー サ ン ピ ア 埼 玉 お ご せ	埼玉県入間郡越生町	サ ン ビ ー チ 日 光 川	愛知県名古屋市港区
西 武 園 ゆ う え ん ち	埼玉県所沢市	ナガシマスパーランドジャンボ海水プール	三重県桑名市長島町
東 武 ス ー パ ー プ ー ル	埼玉県南埼玉郡宮代町	ス パ ワ ー ル ド 世 界 の 大 温 泉	大阪府大阪市浪速区
稲 毛 海 浜 公 園 プ ー ル	千葉県千葉市美浜区	サ ン ト ピ ア 岡 山 総 社	岡山県総社市
蓮 沼 ウ ォ ー タ ー ガ ー デ ン	千葉県山武市	ち ゅ ー ピ ー プ ー ル	広島県廿日市市
東 京 サ マ ー ラ ン ド	東京都あきる野市	海 の 中 道 サ ン シ ャ イ ン プ ー ル	福岡県福岡市東区
と し ま え ん	東京都練馬区	グ リ ー ン ラ ン ド	熊本県荒尾市
よ み う り ラ ン ド	東京都稲城市		

※施設の都合により契約できない場合がございます。予めご了承ください。

リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種スポーツ教室の実施について

1.	ア	ク	ア	シ	ェ	イ	ブ	令和元年 8月・9月・10月・11月(各月)
	ス	イ	ミ	ン			グ	//
NEW!	Z	U	M	B	A			//
	ヨ						ガ	//
	ピ	ラ	テ	ィ			ス	//
	健		美				操	//
	骨	盤		体			操	//
	ボ	デ	ィ	メ	ィ		ク	//
	ダ	ィ	エ	ッ	ト	教	室	//
	太		極				拳	//
	フ	ラ	ダ	ン			ス	令和元年 8月～11月（4ヶ月継続）
	社	交	ダ	ン			ス	令和元年 8月～11月（4ヶ月継続）

◎ お問い合わせ等につきましては、4階 運動指導室あてにお願いいたします。

1. 令和元年 8月・9月・10月・11月 健康・体力づくり事業一覧

◎ 8月コース 申込受付期間 令和元年 7月2日(火)～8日(月)

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30名	5. 19. 26 ※8/12はお休み	全3回
	夕方	Z U M B A	30名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30名	6. 13. 20. 27	全4回
	夕方	アクアシェイプ	15名		
		△社交ダンス (タンゴ・チャチャチャ)	30名	8/6～11/26 ※10/22はお休み	全16回
水曜日	午前	アクアシェイプ	15名	7. 14. 21. 28	全4回
	午後	骨 盤 体 操	30名		
	夕方	ヨ ガ	30名		
木曜日	午前	健 美 操	30名	1. 8. 15. 22 ※8/29はお休み	全4回
	午後	ダイエット教室	30名		
	夕方	○スイミング 【平泳ぎ】	15名		
		◇フラダンス	30名	8/1～11/28 ※8/29、10/31はお休み	全16回
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ】	15名	2. 9. 16. 23 ※8/30はお休み	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夕方	太 極 拳	30名		

△印「社交ダンス」および◇印「フラダンス」は継続の教室となりますので

8月コースの申込受付期間中に必ずお申し込みください。

◎ 9月コース 申込受付期間 令和元年 8月2日(金)～ 8日(木)

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30名	2. 9. 30 ※9/16、9/23はお休み	全3回
	夕方	Z U M B A	30名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30名	3. 10. 17. 24	全4回
	夕方	アクアシェイプ	15名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	15名	4. 11. 18. 25	全4回
	午後	骨 盤 体 操	30名		
	夕方	ヨ ガ	30名		
木曜日	午前	健 美 操	30名	5. 12. 19. 26	全4回
	午後	ダイエット教室	30名		
	夕方	○スイミング 【平泳ぎ】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ】	15名	6. 13. 20. 27	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夕方	太 極 拳	30名		

◎ 10月コース 申込受付期間 令和元年 9月3日(火)～ 9日(月)

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30名	7. 21. 28 ※10/14はお休み	全3回
	夕方	Z U M B A	30名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30名	1. 8. 15. 29 ※10/22はお休み	全4回
	夕方	アクアシェイプ	15名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	15名	2. 9. 16. 23 ※10/30はお休み	全4回
	午後	骨 盤 体 操	30名		
	夕方	ヨ ガ	30名		
木曜日	午前	健 美 操	30名	3. 10. 17. 24 ※10/31はお休み	全4回
	午後	ダイエット教室	30名		
	夕方	○スイミング 【バタフライ】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【バタフライ】	15名	4. 11. 18. 25	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夕方	太 極 拳	30名		

◎ 1 1 月コース 申込受付期間 令和元年 10 月 2 日 (水) ～ 8 日 (火)

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ボディメイク	30 名	11. 18. 25 ※11/4 はお休み	全 3 回
	夕方	Z U M B A	30 名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30 名	5. 12. 19. 26	全 4 回
	夕方	アクアシェイプ	15 名		
水曜日	午前	アクアシェイプ	15 名	6. 13. 20. 27	全 4 回
	午後	骨 盤 体 操	30 名		
	夕方	ヨ ガ	30 名		
木曜日	午前	健 美 操	30 名	7. 14. 21. 28	全 4 回
	午後	ダイエット教室	30 名		
	夕方	〇スイミング 【バタフライ】	15 名		
金曜日	午前	〇スイミング 【バタフライ】	15 名	1. 8. 15. 22 ※11/29 はお休み	全 4 回
	午後	ピラティス	30 名		
	夕方	太 極 拳	30 名		

※〇印 の「スイミング」は、各月の指導内容が変わりますのでご注意ください。

開催時間

午前 11:00～12:00 (60 分)
午後 14:30～15:30 (60 分)
夕方 19:00～20:00 (60 分)

※ なお、悪天候等状況により、やむなく教室を中止する場合がございます。

☆ 参加を希望される方は、各申込受付期間にお電話にてお申し込みください。

運動指導室 電話番号 03-3404-9545 内線 401・402

- ・各申込受付は、土日祝祭日を除く平日の午前 9 時から午後 5 時までをお願いいたします。
- ・各お申し込みが **定員を超えた場合は抽選** を行い、参加者を決定いたします。
- ・当落選の結果については申込者あてに封書にてご通知いたします。

また、当選された方には教室ご参加にあたってのご案内を同封いたします。

I. 対 象 者

当組合：被保険者、被扶養者等（18歳以上の被扶養者）、年金加入者

※年金加入者とは、当健康保険組合の被保険者であった者で、資格を喪失している60歳以上の者とその配偶者となります。申込多数となり抽選になった場合は組合員が優先となります。

II. 開 催 会 場

けんぽプラザ 4階 運動指導室（スタジオ） 5階 運動浴槽（プール）

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-9

III. 参 加 料

有 料（指導料）：各教室1人1回参加するごとに200円

社交ダンス・フラダンス・スイミング以外の教室では、当日の参加者数が定員に満たない場合、若干名の参加（組合員のみ）を受け付けております。

参加される場合、事前にご連絡が必要となります。お電話にてお申し込みください。

なお、参加には参加料200円が必要です。また、各レンタル用品は有料となります。

※「誓約書」をご提出いただきます（参加を希望される方には受付にてご記入いただきます）。

IV. そ の 他

- ① 健康保険証カードは必ず持参してください。
- ② 教室参加にあたり、受付時に「誓約書」をご提出いただいております。軽度のケガ（擦過傷・捻挫・打ち身など）をされた場合は、絆創膏やシップ剤での処置はいたしますが、その後およびそれ以外の事故等につきましては責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。また、風邪薬、頭痛薬などの飲み薬は用意しておりませんので、必要とされる方は各自ご用意ください。
- ③ 自然災害や悪天候または交通機関の乱れ等で、通常運営できないと判断した時は、やむを得ず営業時間の変更やリフレッシュフロアー休館とさせていただく場合もあります。ご了承のうえお申し込みください。
- ④ ご不明な点は、当組合運動指導室〔電話番号 03-3404-9545〕までお問い合わせいただくか、組合ホームページ(<http://www.sekkei-kenpo.org/>)をご覧ください。

8月・9月・10月・11月 開催教室のご案内

◎骨盤体操

日々の生活習慣や癖、又は出産により歪んでしまった骨盤の位置を正しい位置に戻すための運動です。主に姿勢の改善や内臓の代謝を良くする効果があり、運動に慣れていない方でもお気軽にご参加いただけます。

◎ダイエット教室

運動不足解消を目的に脂肪燃焼に特化した運動をバランスよく行います。ストレッチは筋肉を柔らかくし、スムーズに運動を行いやすい身体に導き、筋力トレーニングでインナーマッスル含め骨格筋の強化を狙い、有酸素運動で脂肪燃焼を目指します。

◎ピラティス

身体の深部にある筋肉、いわゆる「身体の芯(コア)」を意識し鍛えることで、本来の動きと働きを呼び覚まし柔軟性を向上させ、正しい姿勢を記憶・維持できる質の良い筋肉にしていきます。また、基礎代謝の向上も狙えるため、免疫力アップや内臓の健康も期待できます。

◎ボディメイク

「身体運動機能やバランスを、まんべんなく保ったまま全身を磨く」というビジョンのもと体の内側や中心に比重を置いた全身性の向上を考えたトレーニングを行います。

◎健美操

多種の呼吸法やツボにより自然治癒力を高め、心地よい音楽に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていきます。初めての方、トレーニングをしていない方もどなたでも楽しみ効果を実感できるプログラムです。

◎New ZUMBA

主にラテン音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネス。ダンスステップを基本として、自重による軽い筋トレ運動が盛り込まれたエクササイズであり、運動が苦手な人でも、ダンスが苦手な人でも気軽に楽しくシェイプアップできるプログラムです。

◎ヨガ

ヨガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わいながら心身のバランスを整え、ストレス解消にも効果的な健康法です。簡単なポーズで無理なく行ないますので、体力がない、身体がかたいと思っている方でもお気軽にご参加いただけます。

◎太極拳

気功体操の練功やカンフー体操などで身体を温めほぐしてから、太極拳の鍛錬を行います。ゆっくりと動く楊式太極拳の武術動作は有酸素運動であり、健康維持と足腰強化に効果があります。

◎スイミング

「ゆったり 楽に」を目標に、水の中で全身を動かすいろいろな練習を取り入れ、わかりやすく指導いたします。泳げない方（初めて水泳を習う方）から、楽に泳げるようになりたい方まで、プールで楽しく泳ぎましょう！

◎アクアシェイプ

水の特性（抵抗 浮力 水圧 水温）を最大限に活かすことで、わずかな運動でもエネルギー消費量が大きくなります。浮力により腰や膝への衝撃が少なく、陸上ではちょっと無理な動作も不思議とできてしまうことから、老若男女問わずご参加いただけます。

◎フラダンス

ハワイアンフラの持つ伝統動作・用語（手話）の意味をフラダンスの中で理解・習得し豊かな感性と表現力を身につけ、また日頃あまり使わない筋肉を動かすことで身体のシェイプアップを図ります。

◎社交ダンス

基礎レッスンを主としてスタート、先々自由に踊ることができるように目標を持って行います。それぞれのレベルに合せた指導をいたします。

リフレッシュフロアー〔運動浴槽(プール)・浴室・サウナ〕のご案内

○ 所 在 地

けんぽプラザ 4階：受付・更衣室・浴室・サウナ 5階：運動浴槽（プール）

東京都渋谷区千駄ヶ谷2-37-9

○ ご利用時間

平 日／午前10時～午後9時 〔運動浴槽(プール)は午後8時30分まで〕

※ 運動浴槽(プール)で教室を実施している時間は、運動浴槽(プール)を含む5階フロアーのご利用はできません。

※ 土曜日・日曜日・祝日・年末年始・5月1日はお休みです。

この他、設備点検および組合事業等でお休みする場合があります。

○ 利 用 料（大人・小人共通）

利用単位（1日）	利用者区分	利用料(1人当り)
平 日	組 合 員	300円
	員 外 者	600円

※ 「組合員」とは、当健康保険組合の保険証をお持ちの被保険者および被扶養者のこと。
ご家族の方であっても保険証の無い方は「員外者」となります。

※ ご利用は 小学生以上 からとなります。なお、小・中学生は保護者同伴でのご利用となります。

○ レンタル用品

タオル(バス・フェイス)	・・・ 100円	}	組合員・員外者共通
スイムウェア(大人のみ)	・・・ 400円		
スイムキャップ	・・・ 100円		
トレーニングシューズ	・・・ 100円	}	教室参加者
トレーニングウェア(上・下・Tシャツ)	・・・ 400円		
Tシャツのみ	・・・ 100円		

※ ウェア・シューズの特に大きいサイズおよび小さいサイズは取り扱っておりません。

○ そ の 他

- ・遊具、浮輪、シュノーケル、フィン、フロート等の持込みおよび使用はできません。
- ・泳法などの指導を伴うご利用はできません。
- ・このほか、ご利用にあたっての注意事項があります。

詳しくは 当組合 運動指導室 (☎ 03-3404-9545 内線 401・402) までお問い合わせいただくか、組合ホームページをご覧ください。

組合ホームページ <http://www.sekkei-kenpo.org/>

◆ リフレッシュフロアー(4階・5階)よりお知らせ

自然災害や悪天候または、交通機関の乱れ等で通常運営できないと判断した時は、やむを得ず営業時間の変更やリフレッシュフロアー休館とさせていただく場合もあります。

令和元年8月～11月各教室参加者募集

	月	火	水	木	金	
11:00～12:00		ヨガ 8・9・10・11月 (各月)	アクア シェイプ 8・9・10・11月 (各月)	健美操 8・9・10・11月 (各月)	スイミング 8・9・10・11月 (各月)	○各教室参加料を 1人1回参加する ごとに200円必要 とします。 
14:30～15:30	ボディメイク 8・9・10・11月 (各月)		骨盤体操 8・9・10・11月 (各月)	ダイエット教室 8・9・10・11月 (各月)	ピラティス 8・9・10・11月 (各月)	
19:00～20:00	New! ZUMBA 8・9・10・11月 (各月)	社交ダンス 8～11月 タンゴ・チャチャチャ (4ヶ月継続) アクア シェイプ 8・9・10・11月 (各月)	ヨガ 8・9・10・11月 (各月)	※スイミング 8・9・10・11月 (各月) フラダンス 8～11月 (4ヶ月継続)	太極拳 8・9・10・11月 (各月)	

※スイミングの種目は… 8月・9月 - 平泳ぎ

★各教室申込期間★

8月コース…令和元年	7月2日(火)～8日(月)
9月コース…令和元年	8月2日(金)～8日(木)
10月コース…令和元年	9月3日(火)～9日(月)
11月コース…令和元年	10月2日(水)～8日(火)

★参加資格…被保険者・18歳以上の被扶養者・年金加入者

※年金加入者とは当健康保険組合の被保険者であった者
で、資格を喪失している60歳以上の者とその配偶者とな
ります。申込多数となり抽選となった場合は組合員が優
先となります。

お申込み・お問い合わせは…

全国設計事務所健康保険組合 運動指導室

03(3404)9545