

全設健発第 1526 号

令和元年 10 月 25 日

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

謹啓 錦秋の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素はひとかたならぬご厚情を賜り心よりお礼申し上げます。

さて、下記の保健事業を別紙のとおり実施いたしますので、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。

謹白

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

記

- | | |
|--|-----------|
| 1. 第 55 回 健康マラソン大会 | 〔健康推進事業係〕 |
| 2. 《熱海リフレッシュセンター開催》陶芸教室 | 〃 |
| 3. 第 53 回 卓球大会 | 〃 |
| 4. 熱海マンスリーイベント(R2.1 月・3 月) | 〃 |
| 5. リフレッシュフロアー (けんぽプラザ) 各種スポーツ教室
(R1.12 月～R2. 3 月) | 〔運動指導室〕 |
| 6. 傷害保険について | |

◎ お問い合わせ等につきましては

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

第55回 健康マラソン大会の実施について

2020年は東京オリンピック開催にともない、オリンピック協会から会場の明け渡し要請があった場合、急遽会場が使用不可になるため、本大会も中止になることがございます。ご了承の上お申込みください。よろしくお願いいたします。

1. 実 施 日

令和2年1月25日（土） 小雨決行（荒天は中止）

2. コ ー ス

葛西臨海公園コース

参加いただいた皆様には参加賞として葛西臨海水族園入園券（当日のみ有効）を配布いたします 🐟🐟

3. 会 場（集合・スタート・ゴール）

葛西臨海公園 〒134-0086 東京都江戸川区臨海町6丁目

〔最寄り JR京葉線 葛西臨海公園駅 下車 園内大会本部まで徒歩5分程度〕

※詳細は参加責任者宛てに後日発送（実施1週間前）いたします。

4. 競 技 種 目（1周約2.5km）

- ① 一般 10.0km
- ② 一般 5.0km
- ③ 一般 2.5km

申込締切後の種目変更はお受けできません



種目は慎重にお選びください

計測チップの使用関係上、お申し込み締切後の種目変更はお受けできません。

参加される種目はご自分の体調等を考え、どんな状況でも無理なく走れる距離をお選びください。ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

5. 受 付 時 間

午前9時30分～午前10時30分（予定）

・開会式 午前10時40分（予定） ・閉会式 午後2時30分（予定）

6. 参 加 資 格

被保険者および被扶養者（小学生以上）とします。

7. 表 彰

各種目別に標準タイムを設定し、このタイムに最も近い方を入賞とします。

8. 参 加 料

無 料 ※今年度より参加料は廃止となりました。

9. 参 加 申 込

参加希望者は、別紙申込書により郵送かFAXのいずれかで、

令和元年12月25日（水） までに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

TEL 03-3404-9545

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

10. 健 康 管 理

- ① 大会当日「健康状態報告書並びに誓約書」を必ずご提出いただきます。
- ② 参加中に軽度の怪我〔擦過傷、捻挫、打ち身等〕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。
- ③ 健康保険証カードは必ずご持参ください。

11. そ の 他

- ① 大会当日は看護師が待機します。
- ② この健康マラソンは速さを競う大会ではありません。
- ③ 参加者には参加賞を用意しております。
- ④ 申込責任者宛てに別途プログラム等をお送りします。
- ⑤ ご不明な点は、当組合〔健康推進事業係〕までお問合せいただくか、組合HPをご覧ください。

組合 TEL 03-3404-9545

組合 HP <http://www.sekkei-kenpo.org/>



※大会で使用するコースは上記MAP、オレンジ線を予定しております。

事業所記号

第55回 健康マラソン大会参加申込書

開催日 令和2年1月25日（土）

★参加料★
無 料

申し込み期限は12月25日（水）です

※郵送および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、送信後に必ずご連絡ください★

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時の間をお願いします。

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			

◎ 申込期限後の種目変更はお受けできません

◎ 参加資格：安全上の見地から被扶養者の参加資格を小学生以上とさせていただきます。

No.	証番号	氏 名	性別	年齢	続柄	種目（○で囲む）
1			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
2			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
3			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
4			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
5			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
6			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
7			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
8			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
9			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
10			男・女	才	本・家	2.5km ・ 5km ・ 10km
合 計		【 男 名 + 女 名 = 計 名 】				

◎ 別添の「第55回 健康マラソン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

陶芸教室の実施について

〔直営健康増進施設 熱海リフレッシュセンター 事業〕

1. 実施日時

令和2年2月7日（金）～ 2月8日（土）・1泊2日

2. 会場

熱海リフレッシュセンター 3階「研修室」 ※現地集合、現地解散となります。

〒413-0002 静岡県熱海市伊豆山392-1 TEL 0557-80-4154

3. 内容

1日目「体験Ⅰ」

- ① 作品が完成するまでの説明
- ② 土練りの体験
- ③ 手びねり、紐づくりの技法で形成

2日目「体験Ⅱ」

- ④ 前日に形成した作品の削り



4. 参加資格

当組合の被保険者及び被扶養者（18歳以上で実施日まで資格を有する方）とします。

※ 初参加の方を優先いたします。

5. 定員

20名

6. 参加料・材料費

6,500円 ※宿泊・夕朝食費用込み 会場までの交通費は自費となります。

7. 申込方法

- ① 参加を希望される方は、別添申込書か当組合ホームページからダウンロードした申込用紙により **1月10日（金）まで**に当組合健康推進事業係までご郵送ください。
<http://www.sekkei-kenpo.org/> トップページ→体づくり・各種イベント→イベントスケジュール
- ② 申込みが**定員を超えた場合は抽選**にて参加者の決定をいたします。
- ③ 当落の結果については、締切後2週間以内に申込責任者宛ご通知いたします。

8. その他

- ① お申し込みにあたり、宿泊の部屋割り等についてのご希望は承れませんので予めご了承のうえお申し込みください。ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。
- ② 軽度のケガ【擦過傷、捻挫、打ち身など】をされた場合は現場スタッフが絆創膏やシブ剤での処置をいたしますが、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。

常務理事	事務局長	部(次)長	課長	係長	起案者

参加者1人
6,500円

陶芸教室 参加申込書

下記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

令和2年2月7日(金)～8日(土) 実施						
申込責任者となる被保険者	記号 番号		氏名	⑤	電話	()
	住所 (書類の送付先)	会社	〒			
		自宅	TEL ()			
	事業所	名 称				
参加希望者						
No.	記号・番号	氏名	生年月日	年齢	性別	続柄
1	・		年 月 日	才	男・女	
2	・		年 月 日	才	男・女	
3	・		年 月 日	才	男・女	
4	・		年 月 日	才	男・女	
5	・		年 月 日	才	男・女	
6	・		年 月 日	才	男・女	
7	・		年 月 日	才	男・女	
合 計		6,500円 × 名 = 円				

郵送にてご提出ください。 締切日：令和2年1月10日(金) 必着
— 準備の都合上、ご協力をお願いいたします。 —

【注意事項】捺印が必須のため、**FAX でのご提出はお受けできません。**

◎ 別添の「陶芸教室の実施について」をよく読みご理解のうえお申し込みください。

種 別	領 収 日	領収No.	経理
振 込	現金	令和 年 月 日	No. _____

第53回 卓球大会の実施について

1. 開催日

◆本年度より2日間開催に変更します◆

令和2年2月15日（土） ⇒ 個人戦（男子・女子）

令和2年2月16日（日） ⇒ 団体戦（男子・混合）

2. 会場

すこやかプラザ（予定）

東京都板橋区西台4-4-18〔東武練馬駅徒歩約10分〕

3. 参加資格

当組合の被保険者および被扶養者（配偶者に限る）であって、当日も引き続き資格のある方。

4. 競技種目

男子個人戦、女子個人戦、男子団体戦、混合団体戦の4種目とします。

5. 競技規則

競技はこの通知および大会細則並びに現行の日本卓球ルールによって行います。

6. 試合方法

① 種目別トーナメント方式で行います（但し、3位決定戦は行いません）。

② 団体戦は4～6名の範囲で1チームを編成し、1番にダブルス、2・3・4・5番をシングルの合計5試合とし、各試合とも3ゲーム中2ゲーム先取法によって勝敗を決めます。

※男子団体戦は3～6名の範囲で1チームを編成します。

③ 個人戦の準決勝、決勝戦は5ゲーム中3ゲーム先取といたします。その他は3ゲーム中2ゲーム先取とします。

※前号の規定は、参加申込者数に応じて変更することがありますので予めご了承ください。

7. チーム編成

《個人戦》

1事業所より何名参加されても結構です。また、団体戦へ参加することも可能です。

《団体戦》

① 団体戦におけるチーム数は、1事業所につき各（男子・混合）2チームを限度とします。

※複数の事業所にて1チームを編成するときは、合同した事業所名の末尾に「連合」の文字を付けてください。

② チームの名称は事業所名によるものとします。

※1事業所において2チームを編成するときは、同一名称の末尾に「A」「B」の文字を付けることによって区別してください。

混合団体戦におけるチーム編成について

- ① 男女それぞれ2名以上で4～6名の範囲で1チームを編成してください。
- ② 女性のみの編成も可とします。(特別ルール)
- ③ 試合はD(男女)・S(男1)・S(女1)・S(男2)・S(女2)の合計5試合とします。
- ④ 男子団体戦と混合団体戦の重複出場は不可とします。

8. 審判員

東京都卓球連盟公認審判員とします。

9. 使用球

日本卓球協会公認球を使用します。

10. 表彰

団体戦、個人戦とも優勝・準優勝・第3位(2チームおよび2名)とします。
但し、混合団体・女子個人については申込状況により準優勝並びに第3位の表彰を行わない場合がありますので予めご理解ください。

11. 参加料

無 料 ※本年度より参加料は廃止となりました。

12. 参加申込

参加希望者は、別紙申込書により郵送かFAXのいずれかで、

令和2年1月17日(金) までに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 TEL 03-3404-9545

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

13. 組合せ

個人戦並びに団体戦の組合せは抽選により組合で決定いたします。

14. その他

- ① 実施に係る詳細等は、大会1週間前までに申込者個人あてに通知いたします。
- ② 参加中に軽度の怪我〔擦過傷、捻挫、打ち身等〕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。
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 健康保険証カードは必ずご持参ください。
- ④ ご不明な点は健康推進事業係までお問い合わせください。

事業所記号

第53回卓球大会参加申込書

開催日 令和2年2月15日(土)S・16日(日)D

申し込み期限は1月17日(金)です

※郵送および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、送信後に必ずご連絡ください★

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時の間をお願いします。

事業所名	①	電話番号	()	
	※連合チームの場合は参加事業所を全て記入してください		事業所記号	
	②	FAX番号	()	
	③	申込責任者	氏名	
	④		緊急連絡先	()
⑤				

男子団体戦

No.	記号番号	氏名
1/主将		
2		
3		
4		
5		
6		

混合団体戦

No.	記号番号	氏名
1/主将		
2		
3		
4		
5		
6		

※混合…男性2名・女性2名以上(女性のみの編成も可)

男子個人戦

No.	記号番号	氏名
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

女子個人戦

No.	記号番号	氏名
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

〔注意事項〕

1. 団体戦へのお申し込みの際は主将を決めてください。
2. 申込責任者は大会に参加される方の保険証の記号番号・氏名・参加種目をご記入ください。
3. 団体戦に2チーム申し込む場合および用紙が不足した場合はコピーをしてご使用ください。

◎別添の「第53回卓球大会の実施について」をよく読みご理解のうえお申込みください。

熱海マンスリーイベントの実施について

〔直営健康増進施設 熱海リフレッシュセンター 事業〕

1. 参加資格

開催日に係る、熱海リフレッシュセンターの宿泊者を対象とします

※熱海リフレッシュセンターの予約が確定した後にお申込みください。

2. 開催日時・内容（予定）

◎令和2年1月18日（土） 10：00～12：30 予定		申込締切日	令和2年1月6日（月）
熱海芸妓見番 『湯めまちをどり華の舞 観賞』			
内 容	芸妓見番で現役芸妓による「湯めまちをどり華の舞」を観賞します。普段はなかなか見ることのできないプロの踊りをご堪能ください。 ■熱海芸妓見番歌舞練場 〒413-0015 熱海市中央町 17-13 ■雨天決行 和室（畳）での観賞となります。 募集定員 20名程度		

◎令和2年3月25日（水） 13：20～16：30 予定		申込締切日	令和2年3月16日（月）
熱海まち歩きガイドの会と巡る 下田街道『東浦路』と吉田松陰（健脚コース）			
内 容	千年の間、利用された伊豆半島の幹線道路「東浦路」（ひがしうらじ）を巡ります。「東浦路」は熱海から下田まで続いた道です。昔の姿が残る、数少ない石畳を歩き、多くの偉人たちの偉業に想いをはせてみてはいかがでしょうか。 ■小雨決行。当日のコンディションによりコースを変更する場合がございます。 ■荒天中止の場合、屋内施設の見学に変更いたします。 募集定員 20名程度		

3. 参加料

無 料

4. 申込方法

- ① 参加希望の方は、「**熱海マンスリーイベント参加申込書**」を各締切日までに当組合推進事業係まで**ご郵送またはFAXにてお申込みください。**（FAX 03-3404-9680）
- ② 申込が定員を超えた場合は抽選にて参加者を決定し、当落の結果を実施日2週間前頃までに申込責任者宛ご通知いたします。

5. その他

軽度のケガ【擦過症、捻挫、打ち身など】をされた場合は現場スタッフが絆創膏やシップ剤での処置をいたしますが、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。

熱海マンスリーイベント 参加申込書

希望する月に○をしてください。

令和 2 年 1 月・3 月実施イベント		
選 申 込 月 を 択 を		1 月 18 日（土） 熱海芸妓見番『湯めまちをどり華の舞 観賞』
		3 月 25 日（水） 熱海まち歩きガイドの会と巡る 下田街道『東浦路』と吉田松陰（健脚コース）

下記のとおり申し込みます。

令和 年 月 日

利 用 責 任 者 （ 被 保 険 者 ）	記 号 番 号		氏 名		電 話	()	
	事 業 所		名 称				
参 加 希 望 者							
No.	記 号 ・ 番 号	氏 名		年 齢	性 別	続 柄	
1	・			才	男・女		
2	・			才	男・女		
3	・			才	男・女		
4	・			才	男・女		
5	・			才	男・女		
6	・			才	男・女		
7	・			才	男・女		
8	・			才	男・女		
合 計		名					

※郵送および 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、送信後に必ずご連絡ください★

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 時の間をお願いします。

◎ 別添の「イベントの実施について」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

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

◎ 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12月・令和2年1月・2月・3月 健康・体力づくり事業一覧

◎ 12月コース 申込受付期間 令和元年11月5日（火）～ 11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	2. 9. 16. 23 ※12/30はお休み	全4回
	夕方	Z U M B A	30名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30名	3. 10. 17. 24 ※12/31はお休み	全4回
	夕方	アクアシェイプ	15名		
		△社交ダンス (クイックステップ・サンバ)	30名	12/3～3/24 ※12/31、2/11、3/31 はお休み	全15回
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 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15名		
		◇フラダンス	30名	12/5～3/26 ※1/2はお休み	全16回
金曜日	午前	○スイミング 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15名	6. 13. 20 ※12/27はお休み	全3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4ヶ月継続の教室となりますので

12月コースの申込受付期間中に必ずお申し込みください。

◎ 1 月コース 申込受付期間 令和元年 12 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	6. 20. 27 ※1/13 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	7. 14. 21. 28	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	8. 15. 22. 29 ※1/1 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	9. 16. 23. 30 ※1/2 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 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15 名		
金曜日	午前	○スイミング 【クロール・背泳ぎ（泳法）】	15 名	10. 17. 24. 31 ※1/3 はお休み	全 4 回
	午後	ピラティス	30 名		
	夕方	太 極 拳	30 名		

◎ 2 月コース 申込受付期間 令和 2 年 1 月 7 日（火）～ 14 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	3. 10. 17 ※2/24 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	4. 18. 25 ※2/11 はお休み	全 3 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	5. 12. 19. 26	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	6. 13. 20. 27	全 4 回
	午後	ダイエット教室	30 名		
	夕方	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ（泳法）】	15 名		
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ（泳法）】	15 名	7. 14. 21. 28	全 4 回
	午後	ピラティス	30 名		
	夕方	太 極 拳	30 名		

◎ 3月コース 申込受付期間 令和2年2月4日（火）～10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	2. 9. 16. 23 ※3/30はお休み	全4回
	夕方	Z U M B A	30名		
火曜日	午前	ヨ ガ	30名	3. 10. 17. 24 ※3/31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	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・バタフライ（泳法）】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【平泳ぎ・バタフライ（泳法）】	15名	6. 13. 27 ※3/20はお休み	全3回
	午後	ピラティス	30名		
	夕方	太 極 拳	30名		

※○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。

1. 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方で、資格を喪失している60歳以上の方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。

2. 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

3. 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。）

4. 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。

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。

◆ リフレッシュフロアー（4階・5階）よりお知らせ

・12月26日（木）をもって年内の各教室は終了いたします。

・年始の教室は、令和2年1月6日（月）からとなります。

12月・1月・2月・3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。

◎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。

◎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。

◎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でもどなたでも楽しみ効果を実感できるプログラムです。

◎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、初心者や年齢に関係なく誰でもご参加いただけます。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。

取扱っているサイズ

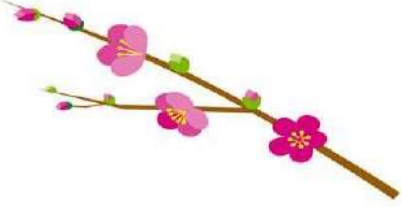
- ・ウェア … Mサイズ、Lサイズ、LLサイズ
- ・シューズ … 22cm～29cm

○ 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/>

令和元年12月～令和2年3月各教室参加者募集

	月	火	水	木	金	○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。
11:00～12:00		ヨ ガ 12・1・2・3月 (各月)	アクア シェイプ 12・1・2・3月 (各月)	健美操 12・1・2・3月 (各月)	※スイミング 12・1・2・3月 (各月)	
14:30～15:30	ボディメイク 12・1・2・3月 (各月)		骨盤体操 12・1・2・3月 (各月)	ダイエット教室 12・1・2・3月 (各月)	ピラティス 12・1・2・3月 (各月)	
19:00～20:00	ZUMBA 12・1・2・3月 (各月)	社交ダンス クイックステップ・サンバ 12～3月 (4ヶ月継続) アクア シェイプ 12・1・2・3月 (各月)	ヨ ガ 12・1・2・3月 (各月)	※スイミング 12・1・2・3月 (各月) フラダンス 12～3月 (4ヶ月継続)	太極拳 12・1・2・3月 (各月)	

※スイミング種目 ➡

★各教室申込期間★

12月コース…令和元年	12月・1月 - クロール・背泳ぎ(泳法)	12月・1月 - 11日(月)
1月コース…令和元年	2月・3月 - 平泳ぎ・バタフライ(泳法)	2月・3月 - 9日(月)
2月コース…令和2年		11月5日(火) ～ 11日(月)
3月コース…令和2年		12月3日(火) ～ 9日(月)
		1月7日(火) ～ 14日(火)
		2月4日(火) ～ 10日(月)

12月・1月 - クロール・背泳ぎ(泳法)

2月・3月 - 平泳ぎ・バタフライ(泳法)

★参加者資格…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つた方で、資格を喪失している60歳以上の方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◆

全国設計事務所健康保険組合 運動指導室
03(3404)9545

傷害保険（レクリエーション補償プラン）について

1. この保険では

- ① 集合してから解散するまで、当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室に参加中の傷害事故を補償しております。

※「参加中」とは… 参加するため所定の集合地に集合した時から所定の解散地で解散するまでの間で、かつ責任者の管理下にある間をいいます。

- ② 当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室に参加される組合員全員が補償の対象となります。

※歩け歩け大会・軟式野球大会・健康マラソン大会・料理教室・陶芸教室
リフレッシュフロアー（けんぽプラザ）各種教室 などなど

2. こんなときに

- ① 当組合で実施しているスポーツ大会・各種教室参加中に急激かつ偶然な外来の事故により、ケガをされた場合に保険金が支払われます。

※「急 激」とは… 突発的に発生することであり、ケガの原因としての事故がゆるやかに発生するのではなく、原因となった事故から結果としてのケガまでの過程が直接的で時間的間隔のないことを意味します。

※「偶 然」とは… 原因の発生が偶然である、結果の発生が偶然である原因・結果とも偶然である、のいずれかに該当する予知されない出来事をいいます。

※「外 来」とは… ケガの原因が被保険者の身体の外からの作用によることをいいます。

靴ずれ、車酔い、しもやけ等は「急激かつ偶然な外来の事故」に該当しません

3. 保険金 ※保険金をお支払いできない場合がありますので予めご注意ください

死亡保険金 後遺障害保険金	入院1日あたり	通院1日あたり
5 0 0 0 千円	5 0 0 0 円	2 5 0 0 円

◆ご不明な点等ございましたら下記までお問い合わせください◆
健康推進事業係・運動指導室 TEL 03-3404-9545（代表）