

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〕

健康・体力づくり事業の実施について

謹啓、春寒の候、ますますご清祥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、『けんぽプラザ』リフレッシュフロアでは下記の健康・体力づくり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が得られますようご高配をお願い申し上げます。

謹白

記

1.	アクアエクササイズ	令和2年4月・5月・6月（各月）
2.	スイミング	〃
NEW!	3. ライフアップエクササイズ	〃
	4. ヨガ	〃
	5. ピラティス	〃
NEW!	6. ジャズHIPHOP	〃
NEW!	7. リンパケアエクササイズ	〃
NEW!	8. 機能改善ストレッチ	〃
NEW!	9. バレー	〃
10.	太極拳	〃
11.	フラダンス	令和2年 4月～7月（4ヶ月継続）
12.	社交ダンス	令和2年 4月～7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。

＜令和2年4月・5月・6月 健康・体力づくり事業一覧＞

◎ 4月コース 申込受付期間 令和2年3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	ライフアップエクササイズ	30名	4/6. 13. 20. 27	全4回
	夜	ジャズHIPHOP	30名		
		アクアエクササイズ	15名		
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	30名	4/7. 14. 21. 28	全4回
	夜	△社交ダンス （ワルツ・ルンバ）	35名	4/7～7/21 ※5/5. 6/30. 7/28はお休み	全14回
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	30名	4/1. 8. 15. 22 ※4/29はお休み	全4回
	午後	アクアエクササイズ	15名		
	夜	ピラティス	30名		
木曜日	午前	バレエ	30名	4/2. 9. 16. 23 ※4/30はお休み	全4回
	午後	ヨガ	30名		
	夜	○スイミング 【クロール】	15名		
		◇フラダンス	30名	4/2～7/16 ※4/30. 7/23. 30はお休み	全15回
金曜日	午前	○スイミング 【クロール】	15名	4/3. 10. 17. 24	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夜	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

4月コースの申込受付期間中に必ずお申し込みください。

◎ 5月コース 申込受付期間 令和2年4月2日（木）～8日（水）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ライフアップエクササイズ	30名	5/11. 18. 25 ※5/4はお休み	全3回
	夜	ジャズHIPHOP	30名		
		アクアエクササイズ	15名		
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	30名	5/12. 19. 26 ※5/5はお休み	全3回
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	30名	5/13. 20. 27 ※5/6はお休み	全3回
	午後	アクアエクササイズ	15名		
	夜	ピラティス	30名		
木曜日	午前	バレエ	30名	5/7. 14. 21. 28	全4回
	午後	ヨガ	30名		
	夜	○スイミング 【クロール】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【クロール】	15名	5/8. 15. 22. 29 ※5/1はお休み	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夜	太極拳	30名		

◎ 6月コース 申込受付期間 令和2年5月8日（金）～ 14日（木）

曜日	実施時間	教室名	定員	開催日	回数
月曜日	午後	ライフアップエクササイズ	30名	6/1. 8. 15. 22 ※6/29はお休み	全4回
	夜	ジャズHIPHOP	30名		
		アクアエクササイズ	15名		
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	30名	6/2. 9. 16. 23 ※6/30はお休み	全4回
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	30名	6/3. 10. 17. 24	全4回
	午後	アクアエクササイズ	15名		
	夜	ピラティス	30名		
木曜日	午前	バレエ	30名	6/4. 11. 18. 25	全4回
	午後	ヨガ	30名		
	夜	○スイミング 【背泳ぎ】	15名		
金曜日	午前	○スイミング 【背泳ぎ】	15名	6/5. 12. 19. 26	全4回
	午後	ピラティス	30名		
	夜	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）
夜 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。

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：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 自然災害や交通機関の乱れまたは設備点検等で、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一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 4階女性更衣室から水漏れが発生し、現在各教室を中止させていただいております。

また、新型コロナウイルスの感染が拡大していることを考慮し、予定している各教室を中止または変更させていただく場合もありますのでご了承ください。

⑤ 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。

<4月・5月・6月 開催教室のご案内>

◎New ライフアップエクササイズ

QOL（生活の質）向上を目的にメンタル面、身体面をバランスよく整え、最終的には自身で管理できるような内容です。メンタル面は心地よい音楽に合わせて呼吸法で整えていき、身体面はスローな動きの基礎トレーニングのため安心して行えるエクササイズです。

◎New バレエ

古くから多くの人に親しまれている芸術的文化であるバレエの基礎的な立ち方やステップを通して美しい身体づくりを目指していきます。

◎New ジャズHIPHOP

流行のジャズ、HIPHOPの音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。音楽が好きな方、音に合わせて動くのが好きな方、ストレス発散したい方、汗をかいてシェイプアップしたい方等にお勧めです。

◎New 機能改善ストレッチ

様々な道具を使用したストレッチを行い、怪我の予防やリラックス効果に加え、身体機能向上を狙っていきます。どの動きもゆっくり少しずつ行っていくので体力に自信の無い方でも安心してご参加いただけます。

◎New リンパケアエクササイズ

セルフマッサージやストレッチを行い、リンパの流れを改善することで身体全体の老廃物を排出します。むくみが取れ、新陳代謝や免疫力の向上も期待できます。自身のケアと体質改善を目指していきます。

◎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。

◎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！

◎アクアエクササイズ (旧アクアシエイブ)

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、陸上では難しい動作もやりやすくなるので、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/>

◆ リフレッシュフロアー(4階・5階)お休みのお知らせ

設備点検等のため、以下の期間は一般利用および教室をお休みさせていただきます。

● 令和2年5月1日(金) から 5月6日(水)

令和2年4月～令和2年6月各教室参加者募集

	月	火	水	木	金	
11:00~12:00		New! リンパケア エクササイズ 4・5・6月 (各月)	New! 機能改善 ストレッチ 4・5・6月 (各月)	New! バレエ 4・5・6月 (各月)	※スイミング 4・5・6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	New! ライフアップ エクササイズ 4・5・6月 (各月)		アクア エクササイズ 4・5・6月 (各月)	ヨガ 4・5・6月 (各月)	ピラティス 4・5・6月 (各月)	
19:00~20:00	New! ジャズ HIPHOP 4・5・6月 (各月)	社交ダンス ワルツ・ルンバ 4~7月 (4ヶ月継続)	ピラティス 4・5・6月 (各月) 	※スイミング 4・5・6月 (各月)	太極拳 4・5・6月 (各月) 	
	アクア エクササイズ 4・5・6月 (各月)			フラダンス 4~7月 (4ヶ月継続)		

※スイミング種目 → 4月・5月 ― クロール

★各教室申込期間★

6月 ― 背泳ぎ

4月コース…令和2年 3月3日(火) ～ 9日(月)

5月コース…令和2年 4月2日(木) ～ 8日(水)

6月コース…令和2年 5月8日(金) ～ 14日(木)

★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