

事 業 主 殿

全国設計事務所健康保険組合

健康・体力づくり事業の再開について

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は新型コロナウイルスの感染拡大防止等により休業しておりましたが、感染防止対策を徹底した上で令和3年4月より段階的に下記の健康・体力づくり事業を別紙のとおり再開することといたしました。

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いただけますようご高配をお願い申し上げます。

なお、国や地方自治体等より自粛要請が発令された場合や、市中の感染状況が悪化した場合は、当該事業を休止または変更することもございますのであらかじめご承知おきください。

謹白

記

1. アクアエクササイズ
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 イ 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 エ
10. 太 極 拳
11. フ ラ ダ ン ス
12. 社 交 ダ ン ス

『けんぽプラザ』リフレッシュフロアーの健康・体力づくり事業の実施につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から感染者数の推移等を踏まえ、下記の「再開プログラム」に沿って進行いたします。

令和3年4月のステップ1から再開いたします。

4・5・6月の各教室の募集内容は、状況に応じて変更することがありますのであらかじめご承知おきください。変更内容につきましては、当組合のホームページに掲載いたしますのでご確認いただけますようお願い申し上げます。

また、マスクの着用や3密の回避等、感染防止対策として皆様にご協力をお願いすることがございます。詳細は別紙「感染防止対策について」をご覧ください。

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

再開プログラム

	各 教 室			施 設					一般利用 (プール利用者)	
	運動指導室 (スタジオ)			プール	プール	浴室			組 合 員	員 外 者
	午前	午後	夜			シャ ワ ー	浴 槽	サ ウ ナ		
ステップ 1	○ 10名	○ 10名	×	×	×	○	×	×	×	×
ステップ 2	○ 10名	○ 10名	○ 10名	×	×	○	×	×	×	×
ステップ 3	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○	○	×	×	×	×
ステップ 4	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○	○	×	×	○	×
ステップ 5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※【ステップ1】午前の教室、午後の教室のうち、1日1教室のみ再開します。プールの教室は行いません。プールの施設は教室を行わないため閉鎖します。教室の定員は当面の間10名とします。

※【ステップ2】プールの教室を除く、全ての教室を再開します。

※【ステップ3】プールの施設を再開し、プールの教室を再開します。

※【ステップ4】組合員の一般利用を再開します。

※【ステップ5】員外者の一般利用を再開し、全面再開します。

＜令和3年4月・5月・6月 健康・体カづくり事業一覧＞

◎ 4月コース 申込受付期間 令和3年3月2日（火）～3月8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	10名	4/5. 12. 19. 26	全4回
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	10名	4/6. 13. 20. 27	全4回
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	10名	4/7. 14. 21. 28	全4回
木曜日	午後	ヨ ガ	10名	4/1. 8. 15. 22	全4回
金曜日	午後	ピラティス	10名	4/2. 9. 16. 23	全4回

◎ 5月コース 申込受付期間 令和3年4月2日（金）～4月8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	10名	5/10. 17. 24. 31	全4回
	夜	ジャズHIPHOP	10名		
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	10名	5/11. 18. 25	全3回
	夜	社交ダンス (5月・6月連続)	10名		
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	10名	5/12. 19. 26	全3回
	夜	ピラティス	10名		
木曜日	午前	バレエ	10名	5/6. 13. 20. 27	全4回
	午後	ヨ ガ	10名		
	夜	フラダンス (5月・6月連続)	10名		
金曜日	午後	ピラティス	10名	5/7. 14. 21. 28	全4回
	夜	太極拳	10名		

◎ 6月コース 申込受付期間 令和3年5月7日(金)～5月13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	10名	6/7. 14. 21. 28	全4回
	夜	ジャズHIPHOP	10名		
		アクアエクササイズ	10名		
火曜日	午前	リンパケアエクササイズ	10名	6/1. 8. 15. 22	全4回
水曜日	午前	機能改善ストレッチ	10名	6/2. 9. 16. 23	全4回
	午後	アクアエクササイズ	10名		
	夜	ピラティス	10名		
木曜日	午前	バレエ	10名	6/3. 10. 17. 24	全4回
	午後	ヨガ	10名		
	夜	スイミング	10名		
金曜日	午前	スイミング	10名	6/4. 11. 18. 25	全4回
	午後	ピラティス	10名		
	夜	太極拳	10名		

※ 4・5・6月の各教室の募集は、新型コロナウイルスの感染状況により変更する場合があります。

※ 4～6月においては、浴槽及びサウナをご利用いただくことはできません。

○ 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)

★ 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

当組合の被保険者、被扶養者（18歳以上の被扶養者）及び年金加入者

※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。

※「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 市中の感染状況が悪化した場合は、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があります。

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きます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わせた指導をいたします。

令和3年4月～令和3年6月教室一覧

	月	火	水	木	金	
11:00～ 12:00 (午前)		New! リンパケア エクササイズ (4.5.6月)	New! 機能改善 ストレッチ (4.5.6月)	New! バレエ (5.6月)	スイミング (6月)	○各教室参加料と して1人1回参加 するごとに200円 必要となります。
14:30～ 15:30 (午後)	New! ライフアップ エクササイズ (4.5.6月)		アクア エクササイズ (6月)	ヨガ (4.5.6月)	ピラティス (4.5.6月)	
19:00～ 20:00 (夜)	New! ジャズ HIPHOP (5.6月) アクア エクササイズ (6月)	社交ダンス ワルツ・ルンバ (5～6月)	ピラティス (5.6月)	スイミング (6月) フラダンス (5～6月)	太極拳 (5.6月)	

※国や地方自治体より自粛要請が発令された場合や、市中の感染状況が悪化した場合は、各教室を休止または変更することがあります。

別紙

**リフレッシュフロア
新型コロナウイルス感染防止対策について**

全国設計事務所健康保険組合
施設事業部 運動指導室

当リフレッシュフロアでは営業再開にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「密集」「密接」「密閉」の3密を回避するとともに、手洗いうがいの徹底やマスク等の着用のほか、ソーシャルディスタンスに配慮した取り組みを実施いたします。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

(参考ガイドライン：一般社団法人日本フィットネス産業協会、一般社団法人日本スイミングクラブ協会、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会)

【施設における取り組みとお客様へのお願い】

施設全体

- ・館内の掲示物、ホームページ等にてお客様への注意喚起を行います。
- ・以下に該当すると思われる場合、ご来館はお控えください。
 - 咳、くしゃみなど風邪の症状（軽い症状の方も含む）や37.5度以上の熱がある方。
 - 過去48時間以内に熱症状があった方。
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
 - 咳、痰、胸部不快感のある方。
 - 味覚、嗅覚に少しでも違和感のある方。
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある方。
 - 過去14日以内に海外への渡航履歴がある方。
 - 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方。
- ・お客様にはマスク等の着用をお願いします。ただし、確実に鼻と口を覆うことができないマウスシールド等でのご利用はお控えください。
- ・施設内においては、会話は極力お控えください。
- ・対人距離をできるだけ2mを目安に、最低1m確保するようにお願いします。
- ・トイレを使用する場合は蓋を閉めて流すようにお願いします。また、使用後は消毒液にて消毒をお願いします。
- ・空調、換気扇の連続運転、窓や扉の定期的な開閉により換気を徹底します。
- ・長時間の施設利用はお控えください。

スタッフ

- ・出勤時に体温測定、体調確認を実施し、記録をつけます。
- ・風邪の症状がある場合は出勤停止とします。
- ・同居家族や身近な人に感染が疑われる場合は出勤停止とします。
- ・勤務中のこまめな手指消毒、手洗いうがいを徹底します。
- ・勤務時はマスクを着用し、必要に応じてフェイスシールドを着用します。
- ・清掃時、消毒時はマスクと使い捨て手袋を着用します。
- ・館内各エリアの定期消毒を実施します。
- ・スタッフルーム（事務室）の扉は常時開放し、定期的に窓を開放して換気を行います。

フロント、待合室

- ・フロントには飛沫防止シートを設置します。
- ・フロントに消毒液を設置します。チェックイン時に必ず手指消毒をお願いします。
- ・チケット購入前に体温測定を実施します。その後「健康チェックシート」を提示し、該当項目の有無を確認します。

「健康チェックシート」

- 館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用する。
- 咳やくしゃみなど風邪の症状（軽い症状も含む）は続いている。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさはない。
- 咳、痰、胸部に不快感がない。
- 味覚、嗅覚に全く違和感がない。
- 身内や身近な接触者にも上記の症状は全てみられない。

- ・教室参加者には、健康チェックシートを通知書に同封します。
- ・チケット、ロッカーカードの受渡しにはコイントレイ（カルトン）を使用し、直接的な接触を避けます。
- ・ボールペン、ロッカーカード、券売機の消毒は定期的に行います。
- ・自動血圧計は同じ腕帯を共用するため、使用中止とします。
- ・フロント横のウォーターサーバーは使用中止とします。
- ・混雑回避のため、入場制限を行う場合があります。
- ・カウンターにレンタルタオルの返却口、ロッカーカード返却BOXを設置します。
- ・化粧品の貸し出しは、当面の間中止します。
- ・フロントに「マスク専用のごみ箱」を設置します。マスクを捨てる際には備え付けのビニール袋に入れ、密閉するよう縛った上で捨てるようお願いします。

各教室、運動指導室（スタジオ）

- ・運動指導室入口に消毒液を設置します。レッスン開始前に必ず手指消毒をお願いします。

- ・当面の間、強度が高く呼吸が激しくなる教室は中止します。スイミング教室、アクアエクササイズ教室は、当面の間中止します。
- ・教室の定員は、当面の間少なく制限します。
- ・運動指導室のレッスン中はマスク着用をお願いします。ただし、確実に鼻と口を覆うことができないマウスシールド等でのご参加はお控えください。担当スタッフには無理のない適度な運動調整をお願いします。
- ・お飲み物（ペットボトルまたは水筒）の準備をお願いします。熱中症、脱水症状防止のため、喉が渴いていなくても、こまめな水分補給をお願いします。
- ・対人距離を2m四方（両手を広げてぶつからない程度）確保するようお願いいたします。担当スタッフには対人距離のコントロールをお願いします。
- ・運動指導室の換気扇は常時作動させ、扉は常時開放します。
- ・掛け声などの大きな発声やハイタッチなどお客様同士、スタッフとの接触はお控え下さい。
- ・運動指導室に除菌ウェットティッシュを設置します。レッスン終了後は、マット、器具類の消毒をお願いします。
- ・社交ダンス教室は、当面の間ステップ練習を中心に行う予定です。
- ・運動指導室入口のドア、手すり等の消毒は定期的に行います。

更衣室、ロッカー

- ・男女更衣室に消毒液を設置します。
- ・洗面台の消毒は定期的に行います。
- ・ロッカー、ドライヤーの使用後は消毒液にて消毒をお願いします。
- ・換気扇は常時作動させます。
- ・ロッカーは間引きします。長椅子には間隔を開けて座るようお願いいたします。
- ・密集にならないように十分な対人距離を確保するようお願いいたします。
- ・洗面台、ドライヤーは間引きします。
- ・冷水器は使用中止にします。お飲み物（ペットボトルまたは水筒）の準備をお願いします。
- ・水着脱水機は使用中止にします。
- ・会話は極力お控えください。
- ・トイレを使用する場合は、蓋を閉めて流すようお願いいたします。また、使用後は消毒液にて消毒をお願いします。

浴室、サウナ

- ・浴室はシャワーのみお使いいただけます。浴槽（湯船）及びサウナは、当面の間使用中止とします。
- ・シャワー、カランは間引きします。
- ・密集にならないように十分な対人距離を確保するようお願いいたします。

- ・換気扇は常時作動させます。
- ・シャンプー、カラン、風呂桶、椅子等のご利用後はシャワーで洗い流すようお願いします。
- ・会話は極力お控えください。

プール、ジャグジー

※プール、ジャグジーは、当面の間使用中止と致します。再開後は、以下のとおりとなります。

- ・プール入口、トイレ通路に消毒液を設置します。
- ・対人距離を2m四方（両手を広げてぶつからない程度）確保するようお願いします。
- ・混雑回避のため、入場制限を行う場合があります。また、コースは一方通行とし、時間制限を設ける場合があります。
- ・プール入口のドア、プールの手すり、階段の手すり、トイレ等の消毒は定期的に行います。
- ・換気扇は常時作動させ、定期的に窓や扉は開放します。
- ・ご利用前、ご利用後にはプールサイドのシャワーで身体を洗い流すようお願いします。ご利用後は目洗いもお願いします。
- ・プールサイドの椅子は間引きします。
- ・会話は極力お控えください。
- ・プール監視室は定期的に窓や扉を開放し、換気を行います。
- ・トイレを使用する場合は、蓋を閉めて流すようお願いします。また、使用後は消毒液にて消毒をお願いします。

体力測定室（健康診断B区分受診者のみ）

※体力測定室は、当面の間使用中止と致します。再開後は、以下のとおりとなります。

- ・4階フロントにて必ず手指消毒をお願いします。
- ・カウンターに飛沫防止シートを設置します。
- ・体力測定中はマスク着用をお願いします。ただし、確実に鼻と口を覆うことができないマウスシールド等でのご参加はお控えください。
- ・会話は極力お控え下さい。
- ・定期的に窓や扉は開放して換気を行います。
- ・混雑回避のため、入場制限を行う場合があります。また、長椅子には間隔を開けて座るようお願いします。
- ・エアロバイクは窓向きに設置し、一台置きに使用します。
- ・エアロバイク用の運動靴は貸出しを中止します。希望者には靴下をお配りします。
- ・肺活量測定は中止します。
- ・1回の測定ごとに装置、器具の消毒を行います。

- ・体力測定後のカウンセリングは密接になるため、当面の間中止します。
- ・体力測定終了後は装置、器具等の消毒、清掃を行います。

その他

- ・営業再開は感染拡大状況を踏まえ、下記「再開プログラム」を目安に段階的に実施します。
- ・当感染防止対策は随時見直しを行い、予告なく更新します。

再開プログラム

	各 教 室			施 設					一般利用 (プール利用者)	
	運動指導室 (スタジオ)			プール	プール	浴室			組合員	員外者
	午前	午後	夜			シャワー	浴槽	サウナ		
ステップ 1	○ 10名	○ 10名	×	×	×	○	×	×	×	×
ステップ 2	○ 10名	○ 10名	○ 10名	×	×	○	×	×	×	×
ステップ 3	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○	○	×	×	×	×
ステップ 4	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○ 10名	○	○	×	×	○	×
ステップ 5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ※【ステップ 1】 午前の教室、午後の教室のうち、1日1教室のみ再開します。プールの教室は行いません。プールの施設は教室を行わないため閉鎖します。教室の定員は当面の間10名とします。
- ※【ステップ 2】 プールを除く全ての教室を再開します。
- ※【ステップ 3】 プールの施設を再開し、プールの教室を再開します。
- ※【ステップ 4】 組合員の一般利用を再開します。
- ※【ステップ 5】 員外者の一般利用を再開し、全面再開します。
- ※ 体力測定室の再開は健診の体力測定再開時とします。