

## 令和5年度後期健康増進セミナー実施要領

今年度も5施設にて「健康増進セミナー」を開催いたします。それぞれの施設環境を生かしたプログラムを用意しております。

\* トスラブ館山ルアーナとトスラブ湯沢で実施する令和5年度健康増進セミナー（前期・後期合わせて全4回）はプログラムが同内容のため、年度内1回の参加となります。

### 《開催場所・時期》

施設名	後期健康増進セミナー				
	11月	12月	1月	2月	3月
トスラブ館山ルアーナ	●				
トスラブ湯沢	●				
草津温泉 ホテルヴィレッジ			●		
ブルーベリーヒル勝浦	●			●	
琵琶レイクオーツカ	●				

### 《後期開催日程》

トスラブ館山ルアーナ

第2回：11月7日（火）～9日（木） 2泊3日

トスラブ湯沢

第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日

草津温泉 ホテルヴィレッジ

第3回：令和6年1月19日（金）～20日（土） 1泊2日

ブルーベリーヒル勝浦

第2回：11月26日（日）～27日（月） 1泊2日

第3回：令和6年2月25日（日）～26日（月） 1泊2日

琵琶レイクオーツカ

第2回：11月18日（土）～19日（日） 1泊2日

※詳細は別紙をご覧ください。

### 《参加資格》

被保険者、被扶養者及びその同伴者（18歳以上）

- \* 外部の方のみの参加はお受けできません。
- \* 申し込み時及び参加当日に被保険者・被扶養者の資格を有する方とその同伴者。
- \* 2名以上でお申し込みください。
- \* トスラブ館山ルアーナとトスラブ湯沢で実施する令和5年度健康増進セミナー（前期・後期合わせて全4回）はプログラムが同内容のため、年度内1回の参加となります。

### 《定員》

各回20名（最少催行人数10名）

- \* 10名に満たない場合、健康増進セミナーは中止となります。中止になった場合、宿泊の予約も無効となりますので、宿泊をご希望の方は、改めてお申し込みください。

### 《参加料金》

各施設によって異なります。詳細は別紙をご覧ください。

## 《申込方法》

8月18日(金)10:00～電話で受付を開始します。直接、希望の施設へ連絡してください。  
定員に達し次第、申し込みは終了となります(キャンセル待ちもお受けします)。

\* 予約の際、当健康保険組合の組合員であることと健康増進セミナーの申し込みであることを教えてください。

トスラブ館山ルアーナ TEL 0470-29-7000

トスラブ湯沢 TEL 025-787-4511

草津温泉 ホテルヴィレッジ TEL 0570-01-3232

ブルーベリーヒル勝浦 TEL 0470-76-3400

琵琶レイクオーツカ TEL 077-596-1711

【受付時間】 10:00～17:00

\* 上記時間以外は、受け付けておりませんのでご了承ください。

## 《申込上の注意》

参加当日に被保険者及び被扶養者の資格がない方は、申込代表者として申し込みをすることができません(後期高齢者医療制度による資格喪失の場合も同様)。

## 《予約後の手続き》

予約が取れた方は、以下の方法で手続きをお願いします。

《対応ブラウザ》

利用推奨環境はこちら (<https://as.its-kenpo.or.jp/browser.html>) をご確認ください。

- ・ ブラウザの JavaScript, Cookie を有効にしないと遷移できません。
- ・ ブラウザにより一部動作が異なる場合があります。
- ・ 1文字目に「- (ハイフン)」が入っているメールアドレスは使用できません。
- ・ お使いの端末によっては対応ブラウザでも正しく表示されない場合があります。

## 【手続方法】

- ① ITS のホームページ (<https://www.its-kenpo.or.jp/>) へアクセスし、WEB 申請メニュー画面に入ります。
- ② メニュー画面よりイベント「健康増進セミナー」を選択します。
- ③ 予約をされた施設、開催日を選択し個人情報の取り扱いに同意します。
- ④ メールアドレス確認画面でメールアドレスを入力し「送信」ボタンを押すと入力したメールアドレス宛てに確認のメールが自動送信されます(メールの受信制限をされている方は下記メールアドレスからの受信を許可してください)。  
メールアドレス : [noreply@mail.its-kenpo.or.jp](mailto:noreply@mail.its-kenpo.or.jp)  
\* 確認のメールが届かない場合は登録したメールアドレスを間違えている可能性があります。その場合は①から再度手続きを行ってください。
- ⑤ 届いたメールをご確認いただき、メール記載の URL から申込画面を開き、申込代表者および代表者を含む同行者の必要事項を入力してください。
- ⑥ 必要事項入力後に「申込する」ボタンを押すと、内容確認画面が表示されます。申し込みいただいた内容を確認のうえ、「確認」ボタンを押してください。
- ⑦ 申込完了画面に遷移し申込受付番号が表示され、申込完了メールが自動送信され申込完了となります。申込完了メールをご確認ください。
- ⑧ 申込完了後、開催の場合は開催日の3週間前を目途にご案内および参加案内兼宿泊案内書ダウンロード用のメールが送信されます。  
メール記載の URL からダウンロードができます。

## 《キャンセル》

キャンセルされる場合は、予約された施設へ電話でご連絡ください。

キャンセルされる場合、連絡の受付日によって以下の通り「キャンセル料」を違約金としてお支払いいただきます。

＜参加料金について＞

開催日の前日の 17:00 以降は参加料金の全額がかかります。

＜宿泊料について＞

開催日の 9 日前から前日の 17:00 までは宿泊料金の 50 パーセント、前日の 17:00 以降は宿泊料金の全額がかかります。

- \* 利用人数減もキャンセル料の対象となります。
- \* 1 名での参加はできません。
- \* 2 泊 3 日のコースは 1 泊への変更はできません。

## 《セミナー参加時の服装および持ち物》

運動に適した服装及び運動靴、タオル、雨具、水着(プールを利用するエクササイズ開催回)

\* 開催場所や開催回によって変更となります。詳細は参加が決定した方にお知らせいたします。

## 《そ の 他》

- \* イベント参加時におけるケガ、疾病の発病、その他の事故等につきましては、当健康保険組合に故意または重過失があると認められた場合を除き、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
- \* 名前の貸し借りをして参加した場合や管理上支障があると判断された場合は、参加をお断りすることがあります。
- \* 実施要領は ITS ホームページからもご覧いただけます。

### 健康増進サービスセンター

〒169-8516 東京都新宿区百人町 2-27-6

関東 IT ソフトウェア健康保険組合・健康増進サービスセンター

TEL 03-5925-5348 (保養施設・イベント等)

<https://www.its-kenpo.or.jp/>

受付時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

9:00～17:00

\* 時間外は受け付けておりませんのでご了承ください。

\* 電話番号はお間違いのないようご注意ください。

「保養施設等の利用およびイベントにおける個人情報の取り扱いについて (<https://www.its-kenpo.or.jp/privacy/event.html>)」をお読みいただき、同意のうえお申し込みください。

以上

【トスラブ館山ルアーナ】

●開催日 第2回：11月7日（火）～9日（木） 2泊3日

●場所・交通 〒294-0223 千葉県館山市洲宮 833-1  
TEL 0470-29-7000

車 / 富津館山道路 富浦 IC から約 30 分  
高速料金 篠崎 IC（京葉口）～富浦 IC  
片道 普通車 1 台 3,110 円  
浮島 IC～富浦 IC（東京湾アクアライン経由）  
片道 普通車 1 台 5,000 円

電車/JR 内房線館山駅西口から送迎バス約 15 分  
東京～館山 普通乗車券 片道 2,310 円

高速バス/「房総なのはな号」 東京駅八重洲南口他から  
館山駅下車、送迎バス約 15 分  
\*料金は未定（バス会社のホームページでご確認ください）

※送迎バス利用の場合は、事前に現地へご連絡ください  
※料金等は変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

●参加料金 1名につき 2,000 円（宿泊料別）

- ・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。
  - ・宿泊料（\*1）、入湯税（大人お一人様 1 泊 150 円）及び追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。また、トスラブ館山ルアーナまでの交通費は各自負担となります。
- \*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500 円×2 泊  
          その他の方 11,000 円×2 泊

●集合時間・場所 13：00～13：30

トスラブ館山ルアーナ 1F ロビー

※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

※トスラブ館山ルアーナで昼食をご希望の場合は前日 20:00 までにご連絡ください（別途料金がかかります）。

●当日の受付方法

フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証(コピー不可)」を呈示してください（呈示がない場合は参加できません）。

なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。

## トスラブ館山ルアーナ＜日程表＞

第2回：11月7日（火）～9日（木） 2泊3日

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください
	13:30～14:30	歩行診断
	14:30～17:00	体力測定・立位測定・測定結果のフィードバック
	18:00～	夕食
2日目	7:30～	朝食
	9:30～11:30	インストラクターによる正しい歩行方法の実施セミナー
	11:45～12:00	料理講習会
	12:00～13:00	昼食
	13:30～17:00	インストラクターによる特別プログラム
	18:00～	夕食
3日目	7:30～	朝食
	9:00～10:45	最終歩行診断&立位測定、ビフォーアフター総括
	11:00	現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

### 《セミナー参加時の服装および持ち物》

運動に適した服装及び運動靴、タオル、水筒

※本セミナーは、健康維持・改善に特化したプログラムとなっております。

※期間中提供される食事は、栄養・カロリー等、セミナー内容に則した料理となっております。

## 【トスラブ湯沢】

●開催日 第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日

●場所・交通 〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽 414  
TEL 025-787-4511

車／関越自動車道 湯沢 IC から約 12 分  
高速料金 練馬～湯沢 片道 普通車 1 台 4,800 円

電車／上越新幹線 越後湯沢駅東口から送迎バス約 15 分  
東京～越後湯沢 自由席利用 片道 6,260 円

高速バス／池袋－新潟線 池袋駅東口他から湯沢バス停車、  
送迎バス約 10 分  
\*料金は未定（バス会社のホームページでご確認ください）

※送迎バス利用の場合は、事前に現地へご連絡ください。  
※料金等の変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

●参加料金 1名につき 2,000 円（宿泊料別）

- ・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。
- ・宿泊料（\*1）、入湯税（大人お一人様 1 泊 150 円）及び追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。また、トスラブ湯沢までの交通費は各自負担となります。

\*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500 円×2 泊  
その他の方 7,700 円×2 泊

●集合時間・場所 13：00～13：30

トスラブ湯沢 1F ロビー

※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

※トスラブ湯沢で昼食をご希望の場合は前日 20:00 までにご連絡ください（別途料金がかかります）。

●当日の受付方法

フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証(コピー不可)」を呈示してください（呈示がない場合は参加できません）。

なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。

## トスラブ湯沢＜日程表＞

第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください
	13:30～14:30	歩行診断
	14:30～17:00	体力測定・立位測定・測定結果のフィードバック
	18:00～	夕食
2日目	7:30～	朝食
	9:30～11:30	インストラクターによる正しい歩行方法の実施セミナー
	11:45～12:00	料理講習会
	12:00～13:00	昼食
	13:30～17:00	インストラクターによる特別プログラム
18:00～	夕食	
3日目	7:30～	朝食
	9:00～10:45	最終歩行診断&立位測定、ビフォーアフター総括
	11:00	現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

### 《セミナー参加時の服装および持ち物》

運動に適した服装及び運動靴、タオル、水筒

※本セミナーは、健康維持・改善に特化したプログラムとなっております。

※期間中提供される食事は、栄養・カロリー等、セミナー内容に則した料理となっております。

## 【草津温泉 ホテルヴィレッジ】

●開催日 第3回：令和6年1月19日（金）～20日（土） 1泊2日

●場所・交通 〒377-1793 群馬県吾妻郡草津町 618  
TEL 0570-01-3232

車／関越自動車道 渋川・伊香保 IC から約 90 分  
高速料金 練馬～渋川 片道 普通車 1 台 3,150 円  
上信越道 碓氷軽井沢 IC より約 75 分  
高速料金 練馬～碓氷 片道 普通車 1 台 3,700 円

電車／JR 長野原草津口駅下車、バス約 30 分  
上野～長野原草津口 特急自由席利用 片道 5,380 円  
長野原草津口～草津温泉 路線バス 片道 710 円

※料金等は変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

●参加料金 1名につき 3,500 円（宿泊料別・スノーシューレンタル代含む）

- ・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。
- ・宿泊料（\*1）、入湯税（大人お一人様 1 泊 150 円）及び追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。また、草津温泉 ホテルヴィレッジまでの交通費は各自負担となります。

\*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500 円×1 泊  
その他の方 11,000 円×1 泊

●集合時間・場所 13：30  
草津温泉 ホテルヴィレッジ ウイング館 1F ロビー  
※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

●当日の受付方法 フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証(コピー不可)」を呈示してください（呈示がない場合は参加できません）。  
なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。



草津温泉 ホテルヴィレッジ＜日程表＞

第3回：令和6年1月19日（金）～20日（土） 1泊2日

日 程	時 間	内 容
1 日 目	13:30 14:00 18:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください スノーシュー体験 夕食（バイキング）
2 日 目	7:00 頃～ 8:30 12:30	朝食（バイキング） スノーシューウォーキング出発（バス） アニマルトラッキング（足跡探し）など ホテル到着後、昼食 現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

## 【ブルーベリーヒル勝浦】

- 開催日 第2回：11月26日（日）～27日（月） 1泊2日  
第3回：令和6年2月25日（日）～26日（月） 1泊2日

- 場所・交通 〒299-5245 千葉県勝浦市興津1920  
TEL 0470-76-3400

車／館山自動車道経由 圏央道市原鶴舞ICから約60分

高速料金 篠崎IC（京葉口）～市原鶴舞IC

片道 普通車1台 2,140円

東京湾横断道路（アクアライン）経由 圏央道市原鶴舞ICより約60分

高速料金 浮島IC～市原鶴舞IC

片道 普通車1台 4,090円

電車／JR勝浦駅下車、タクシー約15分（送迎バスあり・要事前予約）

東京～勝浦 特急自由席利用 片道 3,340円

※料金等は変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

- 参加料金 【第2回・第3回】  
1名につき 1,500円（宿泊料別）

・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。

・宿泊料（\*1）、追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。また、ブルーベリーヒル勝浦までの交通費は各自負担となります。

\*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500円×1泊

その他の方 11,000円×1泊

- 集合時間・場所 13：00～13：30  
ブルーベリーヒル勝浦 センタープレイス  
※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

- 当日の受付方法 フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証（コピー不可）」を呈示してください（呈示がない場合は参加できません）。  
なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。

ブルーベリーヒル勝浦＜日程表＞

第2回：11月26日（日）～27日（月） 1泊2日

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30	現地集合（受付）
	14:00～15:00	※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください ヘルスチェック・セミナーの目的と楽しみ方
	15:00～17:00	セミナー・ストレッチエクササイズ・散歩
	18:30	ディナー（旬の食材を使った特別メニュー）
2日目	7:30	ブレックファースト（洋食セットメニュー）
	9:00	ウエルネスウォーキング 大多喜町・養老溪谷（紅葉）
	12:00	測定評価・フィードバック
	12:30	ランチ（セットメニュー）
	15:00	昼食後、自由行動 現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

第3回：令和6年2月25日（日）～26日（月） 1泊2日

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30	現地集合（受付）
	14:00～15:00	※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください ヘルスチェック・セミナーの目的と楽しみ方
	15:00～17:00	セミナー・ストレッチエクササイズ・散歩
	18:30	ディナー（旬の食材を使った特別メニュー）
2日目	7:30	ブレックファースト（洋食セットメニュー）
	9:00	ウエルネスウォーキング 勝浦市街地（ひな祭り）
	12:00	測定評価・フィードバック
	12:30	ランチ（セットメニュー）
	15:00	昼食後、自由行動 現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。

【琵琶レイクオーツカ】

●開催日 第2回：11月18日（土）～19日（日） 1泊2日

●場所・交通 〒520-0502 滋賀県大津市南小松 1054-3  
TEL 077-596-1711

車 / 名神高速道路 京都東 IC から約 45 分

電車 / JR 湖西線近江舞子駅下車、徒歩約 5 分

大阪～近江舞子 普通乗車券 片道 1,520 円

※料金等は変更になる場合がありますので、必ずご確認をお願いします。

●参加料金 1名につき 2,000円（宿泊料別）

・参加当日、受付にてお支払いいただきます（現金のみ）。

・宿泊料（\*1）及び追加の飲食代等は各自現地でお支払いいただきます。  
また、琵琶レイクオーツカまでの交通費は各自負担となります。

\*1 宿泊料 被保険者・被扶養者 5,500円×1泊  
その他の方 11,000円×1泊

●集合時間・場所 14：00  
琵琶レイクオーツカ 1F ロビー

※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。

●当日の受付方法 フロントで被保険者、被扶養者全員分の「保険証(コピー不可)」を呈示  
してください（呈示がない場合は参加できません）。  
なお、詳細に関しては、参加が決定した方にお知らせします。

## 琵琶レイクオーツカ＜日程表＞

第2回：11月18日（土）～19（日） 1泊2日

日 程	時 間	内 容
1 日 目	14:00  14:30～16:30  18:00 または 19:15～	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。 琵琶湖畔にてヨガ体験 終了後、自由行動 夕食
2 日 目	8:00～ 8:50 10:00～12:30 12:30～ 15:30 頃  15:45	朝食 ホテル出発 高島地区里山紅葉ウォーク 昼食 ホテル着 ※ホテル到着後、ご入浴も可能です。 現地解散

※諸事情により時間、内容が変更になる場合があります。