

令和5年度前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。

- * 今回は前期健康増進セミナーの募集となります。
- * 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	前期健康増進セミナー							後期健康増進セミナー				
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	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		●						●				

《前期開催日程》 トスラブ館山ルアーナ

第1回：6月23日（金）～25日（日） 2泊3日

トスラブ湯沢

第1回：7月7日（金）～9日（日） 2泊3日

草津温泉 ホテルヴィレッジ

第1回：6月30日（金）～7月1日（土） 1泊2日

第2回：9月29日（金）～30日（土） 1泊2日

ブルーベリーヒル勝浦

第1回：7月2日（日）～3日（月） 1泊2日

琵琶レイクオーツカ

第1回：5月20日（土）～21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。

《新型コロナウイルス感染防止対策について》

* 各施設の新型コロナウイルス感染対策、利用者へのお願い等につきましては、以下の URL よりご確認ください。

《トスラブ館山ルアーナ、トスラブ湯沢》

館内の取り組み・従業員への取り組み

<https://www.its-kenpo.or.jp/documents/shisetsu/hoyou/chokuei/0617b.pdf>

ご来館されるご利用者様へのお願い

<https://www.its-kenpo.or.jp/documents/shisetsu/hoyou/chokuei/0617a.pdf>

《草津温泉 ホテルヴィレッジ》

新型コロナウイルス感染症の対策について

<https://www.hotelvillage.co.jp/news/detail.html?CN=300252>

《ブルーベリーヒル勝浦》

新型コロナウイルス感染症対策に対する当ホテルの取り組みについて

<http://www.blueberry-hill.co.jp/its/cov19/>

《琵琶レイクオーツカ》

新型コロナウイルス感染症予防対策について

<https://www.biwalake-otsuka.com/news/2020/2020052101.html>

《申込方法》

3月24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、当健保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。
- * 今回は前期健康増進セミナーの受付となります。

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 0279-88-3232

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》

予約の取れた方は、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】

- ①ITS 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
* 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が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と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。
- * 新型コロナウイルス感染拡大状況によりイベントの内容変更または開催を中止とさせていただきます。

≪以下の日程で後期健康増進セミナーを実施いたします。≫

令和5年度後期健康増進セミナー
日程及び主なプログラム（予定）

【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
（ウォーキング、料理講習会など）

【トスラブ湯沢】

第2回：11月14日（火）～16日（木） 2泊3日
（ウォーキング、料理講習会など）

【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
（スノーシュー体験など）

【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
（ウォーキング、エクササイズなど）

第3回：令和6年2月25日（日）～26日（月） 1泊2日
（ウォーキング、エクササイズなど）

【琵琶レイクオーツカ】

第2回：11月18日（土）～19日（日） 1泊2日
（ウォーキング、ヨガ体験など）

- * 諸事情によりプログラム等変更になる場合があります。
- * 令和5年度後期健康増進セミナーの実施要領は8月頃にご案内いたします。

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1回：6月23日（金）～25日（日） 2泊3日
- 場所・交通 〒294-0223 千葉県館山市洲宮 833-1
TEL 0470-29-7000
<交通>
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（送迎バス利用の場合は、事前に現地へご連絡ください）
東京～館山 普通乗車券 片道 2,310 円
高速バス／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（送迎バス利用の場合は、事前に現地へご連絡ください）
（東京駅八重洲南口 9：20 分発⇒館山駅 11：10 分着）
*新型コロナウイルス感染拡大の影響により、現在減便運航となっております。
*料金は未定
※料金等は変更になる場合がありますので、必ず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（カード支払い不可）。
・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 時 00 分～13 時 30 分
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 参加当日、被保険者・被扶養者の方は受付で「参加案内兼宿泊案内書」と「保険証（コピー不可）」を呈示していただきます（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1回：6月23日（金）～25日（日）

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30 14:00～16:00 16:00～17:30 18:00～	現地集合（受付） 歩行診断 歩き方改善指導 夕食
2日目	8:00～ 9:30～11:30 11:30～12:00 12:00～13:00 13:15～16:30 18:00～	朝食 正しい歩行方法の説明、実施セミナー 料理講習会 昼食 屋外にて3km程度の歩行実施、歩行改善に関するセミナー 夕食
3日目	8:00～ 9:30～ 11:00	朝食 最終歩行測定、アフター説明会 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。

【トスラブ湯沢】

- 開催日 第1回：7月7日（金）～9日（日） 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
<交通>
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／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（送迎バス利用の場合は、事前に現地へご
連絡ください）。
*新型コロナウイルス感染拡大の影響により、現在減便運航と
なっております。
*料金は未定
※料金等は変更になる場合がありますので、必ず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（カード支払い不可）。
・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 11,000 円×2 泊
- 集合時間・場所 13 時 00 分～13 時 30 分
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 参加当日、被保険者・被扶養者の方は受付で「参加案内兼宿泊案内書」と
「保険証（コピー不可）」を呈示していただきます（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1回：7月7日（金）～9日（日）

日程	時間	内容
1日目	13:00～13:30 14:00～16:00 16:00～17:30 18:00～	現地集合（受付） 歩行診断 歩き方改善指導 夕食
2日目	8:00～ 9:30～11:30 11:30～12:00 12:00～13:00 13:15～16:30 18:00～	朝食 正しい歩行方法の説明、実施セミナー 料理講習会 昼食 屋外にて3km程度の歩行実施、歩行改善に関するセミナー 夕食
3日目	8:00～ 9:30～ 11:00	朝食 最終歩行測定、アフター説明会 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。

【草津温泉 ホテルヴィレッジ】

- 開催日 第1回：6月30日（金）～7月1日（土） 1泊2日
第2回：9月29日（金）～9月30日（土） 1泊2日
- 場所・交通 〒377-1793 群馬県吾妻郡草津町 618
TEL 0279-88-3232
<交通>
車 / 関越自動車道 渋川・伊香保 IC から約 80 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 80 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、必ず確認をお願いします。
- 参加料金 1名につき 3,000 円（宿泊料別）
・参加当日、受付にてお支払いいただきます（カード支払い不可）。
・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 14 時 00 分～14 時 30 分
草津温泉 ホテルヴィレッジ ウイング館 1F ロビー
- 当日の受付方法 参加当日、被保険者・被扶養者の方は受付で「参加案内兼宿泊案内書」と「保険証（コピー不可）」を呈示していただきます（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1回：6月30日（金）～7月1日（土）

日程	時間	内容
1日目	14:00～14:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。
	15:00頃～	受付後、ミーティング 森林浴散策及び湯蒸し体験
	18:30頃～	終了後、自由行動 夕食（バイキング）
2日目	7:00	森林浴散歩（希望者のみ）
	7:15頃～	朝食（バイキング）
	8:30	ホテル出発（バス） 到着後、ハイキング（野反湖畔ハイキング・約6～8km）
	13:30頃	ハイキング後、野反湖にて昼食 ホテル到着後、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2回：9月29日（金）～30日（土）

日程	時間	内容
1日目	14:00～14:30	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。
	15:00頃～	受付後、ミーティング 森林浴散策及び湯蒸し体験
	18:30頃～	終了後、自由行動 夕食（バイキング）
2日目	7:00	森林浴散歩（希望者のみ）
	7:15頃～	朝食（バイキング）
	8:30	ホテル出発（バス） 到着後、草軽電鉄の廃線跡ハイキング （北軽井沢の国境平駅跡～長日向駅跡 約6～7km）
	13:00頃	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1回：7月2日（日）～3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
<交通>
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、上総興津駅下車タクシー約 5 分（送迎バスあり・要事前予約）
東京～勝浦、上総興津 特急自由席利用 片道 3,460 円
高速バス／東京駅八重洲口前他から上総興津停留所下車（送迎あり・要事前予約）
（東京駅八重洲口前 9 時 50 分発⇒上総興津 11 時 51 分着）
片道 2,100 円
*新型コロナウイルス感染拡大の影響により、現在減便運航となっております。
※料金等は変更になる場合がありますので、必ず確認をお願いします。
- 参加料金 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（カード支払い不可）。
・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 時 00 分～13 時 30 分
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 参加当日、被保険者・被扶養者の方は受付で「参加案内兼宿泊案内書」と「保険証（コピー不可）」を呈示していただきます（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1回：7月2日（日）～3日（月）

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
	14:00～15:00	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）
	9:00～12:00	ウエルネスウォーキング 勝浦・鶴原理想郷
	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1回：5月20日（土）～21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
＜交通＞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（カード支払い不可）。
・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時00分
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 参加当日、被保険者・被扶養者の方は受付で「参加案内兼宿泊案内書」と「保険証（コピー不可）」を呈示していただきます（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1回：5月20日（土）～21日（日）

日程	時間	内容
1日目	14:00	現地集合（受付） ※昼食はお済ませのうえ、ご集合ください。
	14:30～16:30	琵琶湖畔にてヨガ体験 終了後、自由行動
	18:00 または 19:15～	夕食
2日目	8:00～	朝食
	8:50	ホテル出発
	10:00～12:30	ビラヂェスト今津・近江坂散策
	12:30～	昼食
	15:30頃	ホテル着 ※ホテル到着後、ご入浴も可能です。
	15:45	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。