

2010.10~11月

健康
生きがいきづくり
教室

特定健保が集う

健康生きがいきづくり教室

~AUTUMN TOUR~

特定健保が集う、

秋の「健康生きがいきづくり教室」のプログラムをご案内いたします。

是非ご参加いただき健康づくりにご活用ください。



琵琶湖コース

10月 4日(月)
5日(火)

信州松代コース

10月 19日(火)
20日(水)

修善寺コース

11月 8日(月)
9日(火)

開催講座

ウォーキング
健康太極拳
テニス
水中ウォーキング
ゴルフコンペ
絵画
手芸
詩吟
PC絵手紙
自然観察

郵便はがき

料金受取人払

麻生支店
承認
750

差出有効期間
平成23年
11月30日まで
切手不要

2 1 5 8 7 9 0

750

神奈川県川崎市麻生区
千代ヶ丘8-11-14

NPO健康生きがいきづくり教室
特定健保研究会協賛



2010.10~11月

特定健保が集う

健康
生きがいきづくり
教室

健康生きがいきづくり教室

~AUTUMN TOUR~

特定健保だからできる
一泊3食付プラス趣味の講座

13,800円

2010 健康生きがづくり教室 ~AUTUMN TOUR~ 開催のご案内

【お申し込み方法】

参加を希望される方は、返信ハガキに参加コース・参加講座をご記入の上、FAX(044-951-3116)または郵送にてお申し込みください。
 コースは、複数参加も可能です。参加してみたい講座は、下記の予定講座より第2希望まで選択し、番号をご記入ください。
 ※締め切りは、それぞれ開催日の1ヶ月前となり、お申し込みいただいた方には、開催2週間前に詳細を記した参加証を郵送いたします。
 ★参加費は、各コースとも一泊3食付きで13,800円となります。※1人部屋をご希望の方は、3,000円増し、宿泊されない方は3,000円(昼食付き)となります。
 ★会場までの交通費は各自負担、当日は現地集合となります。
 ご不明な点やご質問等ございましたら、下記までお気軽にお問合せください。

スケジュール

1 日 目	13:00~	受付・体力年齢チェック
	14:00~15:45	開会式・特定健保の現状
	16:00~17:45	趣味・スポーツの講座
	18:30~	夕食
2 日 目	7:30~ 8:30	朝食
	9:00~10:30	趣味・スポーツの講座
	11:00~12:30	趣味・スポーツの講座
	13:00~14:00	昼食
	14:00~14:30	閉会式

※各講座の開催は、5名以上の申込みがあった場合とします。

予定講座

講座	内容	琵琶湖	松代	修善寺
① ウォーキング	健康の第一歩は、ウォーキングから!!	●	●	●
② 太極拳	初級の呼吸法と基本の動きを学びます	●	—	●
③ テニス	初心者から経験者まで!!(テニス仲間増殖中)	●	●	●
④ 水中ウォーキング	プールで学ぶ、ウォーキング講座	●	—	—
⑤ ゴルフコンペ	ラフォーレ修善寺カントリー(プレー費8,000円)	—	—	●
⑥ 絵画	デッサンや水彩画の基本を学びます	●	—	—
⑦ 手芸	今年の作品は、少し趣向を変えて!!	●	●	●
⑧ 詩吟	詩吟の入門編を学びます	—	—	●
⑨ パソコン絵手紙	パソコンを使って、絵手紙づくりに挑戦(ノートパソコン持参)	●	●	●
⑩ 自然観察	自然と触れ合えば、心も健康に!!	●	●	●

★琵琶湖コース(定員50名)

- 日程…2010年10月4日(月)13:00~5日(火)15:00
- 会場…ラフォーレ琵琶湖(滋賀県守山市今浜町十軒家2876)【HP】<http://www.laforet.co.jp/lfhotels/biw/index.html>
- 交通…車利用:栗東I.C.から30分 電車利用:堅田駅から送迎バス15分

★信州松代コース(定員50名)

- 日程…2010年10月19日(火)13:00~20日(水)15:00
- 会場…信州松代ロイヤルホテル(長野県長野市松代町西寺尾1372-1)【HP】<http://www.daiwaresort.co.jp/matsushiro/index.html>
- 交通…車利用:長野I.C.から2分 電車利用:長野駅からホテル送迎バス30分

★修善寺コース(定員50名)

- 日程…2010年11月8日(月)13:00~9日(火)15:00
- 会場…ラフォーレ修善寺(静岡県伊豆市大平1529)【HP】<http://www.laforet.co.jp/lfhotels/szj/index.html>
- 交通…車利用:沼津I.C.から60分 電車利用:修善寺駅からホテル送迎バス25分



2010 健康生きがづくり教室 ~AUTUMN TOUR~

参加希望コースの□に、チェックを入れてください。

10月	<input type="checkbox"/> 琵琶湖	<input type="checkbox"/> 宿泊する(□1人部屋)	<input type="checkbox"/> 宿泊しない
		<input type="checkbox"/> 送迎バス利用	<input type="checkbox"/> 自分で行く
10月	<input type="checkbox"/> 信州松代	<input type="checkbox"/> 宿泊する(□1人部屋)	<input type="checkbox"/> 宿泊しない
		<input type="checkbox"/> 送迎バス利用	<input type="checkbox"/> 自分で行く
11月	<input type="checkbox"/> 修善寺	<input type="checkbox"/> 宿泊する(□1人部屋)	<input type="checkbox"/> 宿泊しない
		<input type="checkbox"/> 送迎バス利用	<input type="checkbox"/> 自分で行く
	コンサート	<input type="checkbox"/> 9月11日 メゾソプラノとスチールギターのコラボコンサート <input type="checkbox"/> その他の開催案内を希望する	
	各種イベント	<input type="checkbox"/> 日帰りツアー <input type="checkbox"/> ウォーキング教室 <input type="checkbox"/> 健康づくり体操教室 <input type="checkbox"/> パソコン教室 <input type="checkbox"/> 海外旅行 <input type="checkbox"/> その他の企画案内	
	ゴルフコンペ	<input type="checkbox"/> 第6回 特定健保OB企業対抗ゴルフ大会 開催案内希望 <input type="checkbox"/> 関西 <input type="checkbox"/> 関東 <input type="checkbox"/> 北関東	

コンサート

メゾソプラノとスチールギターのコラボコンサート
 素晴らしい歌声と魅惑的なスチールギターを堪能してみませんか?
 ●松本やすこ特別出演のスチールギター&ハワイアンバンドの競演。
 【日程】2010年9月11日(土)14:00開演(開場13:30)
 【会場】JR船橋駅南口フェイスビル6階「きららホール」
 【参加費】2,000円
 【申込み】返信ハガキに を入れてください。
 ●その他、コンサート(ピアノ・オペラ)の開催を予定しています。
 案内を希望される方は、返信ハガキに を入れてください。

各種イベント

- 日帰り観光ツアー(各地)
- ウォーキング教室(関東・関西)
- 健康づくり体操教室(関東・関西)
- パソコン教室(関東)
- 海外旅行
- その他、多数企画中。

案内を希望される方は、返信ハガキに を入れてください。

ゴルフコンペ

●上記「修善寺コース」にて、ゴルフコンペ開催!!
 【日程】2010年11月9日(火) スタート8:47
 【会場】ラフォーレ修善寺カントリークラブ
 【参加費】プレー費8,000円(消費税込み/昼食・入湯税別途)
 ●第6回 特定健保OB企業対抗ゴルフ大会2日間の団体戦トーナメント
 (一組3名以上でエントリーください。)
 【日程】2010年10月26日(火)・27日(水)
 【会場】風月カントリー倶楽部(栃木県那須郡烏山町城山2641)
 【参加費】16,000円(2Rプレー・昼食・懇親会・会費) ※宿泊希望:2食付き7,350円
 ●北関東・関東・関西地区にて開催しています。
 案内を希望される方は、返信ハガキに を入れてください。

◆ お問合せ先 ◆

健康
 生きがづくり
 教室

NPO健康生きがづくり教室 担当:丸岡
 Tel.044-951-9620 Fax.044-951-3116
 【E-Mail】kenko-info@chouju.jp
 【HP】<http://www.chouju.jp/kenko.html>

フリガナ		希望講座	
参加者名		第一希望	第二希望
フリガナ		希望講座	
同伴者名		第一希望	第二希望
住所	〒 -		
TEL			
FAX			
E-Mail			
所属健康保険組合			
同伴者以外で 同室希望者の お名前			