

10名様

限定募集

ジェイティービー健康保険組合

## 温泉で健康とリラクゼーションを！

### 「新・湯治」モニターツアー募集のご案内

ジェイティービー健康保険組合では、2023年度より様々な温泉の効能を利用した「温泉療養」の補助を行っております。2025年度は昨年度に引き続き、単に温泉に浸かるだけでなく、温泉地周辺で観光やゴルフや登山などの運動や、マッサージやエステなどのアクティビティを併用することや、長期滞在でなくても日帰りや1泊滞在を年に複数回実施することで、同程度の心身への影響が表れたという環境省が実施した「新・湯治」の調査結果を受け、運動プログラムと温泉利用を合わせた「新・湯治」モニターツアーを実施いたします。

厚生労働省認定の温泉利用型健康増進施設で、温泉入浴と運動プログラムを合わせ1日で体験できるコースを設定しました。

温泉療養を実際に体験していただき、心身ともに健康になる機会としてどうぞご活用ください。

#### 1. モニターツアー実施要項

- ◆開催日：2025年11月5日（水）9：30～15：00
- ◆募集人数：10名様（先着順）申込1名様より実施
- ◆参加費：無料（会場までの往復交通費・昼食代は自己負担）
- ◆開催会場・集合場所：『うめきた温泉 蓮 Wellbeing Park』  
<https://umekita-onsen.jp/>  
〒530-0011 大阪府大阪市北区大深町 5-54  
グラングリーン大阪 南館3階 TEL：06-6377-7777



※開催日は平日となります。業務等のスケジュール調整をいただきお申し込みをお願い申し上げます。

#### <うめきた温泉 蓮> モニターツアー スケジュール表

09:30-09:45	現地集合（受付後、フィットネスカウンターにてレンタルウェア（無料）を貸し出し。ロッカーにて着替え。その後、健康増進サロンにて体組成計を体験。
09:45-10:15	4階センターラウンジにてオリエンテーション（施設・館内紹介）・体組成測定（測定結果の説明含む）
10:15-10:45	うめきた公園にて「パークヨガ」受講 ※雨天時は大屋根のイベントスペース下で実施予定（室内用シューズも無料レンタル）
11:00-11:50	A グループ：体力測定+バイオサーキット体験 B グループ：健康スタジオ A にて入浴指導
	A グループ：健康スタジオ A にて入浴指導 B グループ：体力測定+バイオサーキット体験
11:50-13:00	昼食休憩（4階） 館内レストランで各自（持込不可）（館外へ出ることは出来ません）
13:00-13:45	健康スタジオ B にて「ZUMBA」もしくは スタジオ F にて「THE TRIP」バイクレッスン

14:00-15:00	入浴（入浴指導の内容に沿って入浴を実施）
15:00	自由解散

※4階メディテーションルーム瞑想体験のチケットを配布。希望者は自由に利用可。

#### 【プログラム詳細】

**バイオサーキット**：テクノジム社の次世代型AIサーキットトレーニングシステム「バイオサーキット」を導入。目的や筋力、体型にあわせてマシンが負荷やペースを自動調整してくれるため、初心者でも安心して効率的なトレーニングを行います。

**ZUMBA**：ラテンミュージックを中心に様々な音楽に合わせてエクササイズするフィットネスダンス。動きを覚えるダンスプログラムとは違い、インストラクターの動きをまねて身体を動かします。脂肪燃焼したい方、ダンスを楽しみたい方、ストレス解消したい方にオススメです。

**THE TRIP**：スクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせて、バイクを漕ぐ。未来都市やジャングル、海の中など非日常空間を走り抜けるエンターテインメント性の高い革新的なワークアウトです。脂肪燃焼効果の高さも魅力です。※しんどくなれば途中退場OK（無理は禁物です）

## 2. モニタリングツアー当日概要

開催日に会場へご集合いただいた後、モニターツアースケジュール表のプログラムを専門スタッフのアドバイスを受けながら1日体験いただきます。なお、プログラム参加にあたり運動できるウェア、室内シューズ、タオル等は無料でレンタルいたします。

なお、プログラム終了後も営業時間内は自由にご利用いただけます。（閉館は24：30）

また、プールへ行かれるご希望があれば、水着のレンタルは無料でご用意いたします。

※岩盤浴は有料（自己負担）となります。

## 3. モニターツアー参加条件

- ・ジェイティービー健康保険組合の被保険者（任意継続被保険者を除く）であること
  - ・健康ポータルサイト・アプリ「Pep Up」の登録が済んでいること
  - ・モニターツアー終了後にアンケートに回答いただけること
  - ・2025年度の他の無償プログラムへの参加がないこと
- （例：高精度ゲノム解析 Zene360、無料歯科モニター、マインドフルネスプログラム 等）

## 4. 申込期間

9月5日（金）～9月26日（金）18：00まで（定員になり次第、締切りとなります。）

## 5. 申込方法

健康保険組合ホームページ「お知らせ」に掲載（9/5）のFormsよりお申込みください。

なお、参加の方には、10月6日までに参加決定通知をメールにてご連絡いたします。

## 6. 問い合わせ先

ジェイティービー健康保険組合 担当：喜澤

E-mail：jtb\_kenpo@jtb.com TEL：03-5796-5902（内線 300-4005）