

15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、昨年度に引き続き、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。

今回のツアーは、環境省が実施した「新・湯治」の調査結果に基づいたものです。同調査では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、日帰りや1泊といった短期滞在を年に複数回実施することでも、長期滞在と同等の心身への好影響が表れることが分かっています。

実施にあたっては、全国の「温泉利用型健康増進施設」または「温泉利用プログラム型健康増進施設」の中から、温泉入浴と運動プログラムを1日でまとめて体験できるコースを選定いたしました。

実際の温泉療養を体験し、心身ともに健康になる機会として、ぜひご活用ください。

1. モニターツアー実施要項

- ◆開催日：2026年11月10日（火）9：30～16：00
- ◆募集人数：15名様（先着順）
- ◆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』

〒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	現地集合（受付後、ロッカーにてレンタルウェアに着替え）
09:30-10:00	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）
10:00-11:00	アプリ登録後、体組成計・血圧測定（施設スタッフがサポート）
11:00-12:00	スタジオレッスン体験 A：体力測定+バイオサーキット体験+マシンエリア B：健康スタジオにて運動療法体操 C：スタジオFにて「THE TRIP」バイクレッスン
12:15-13:30	昼食休憩（4階・館内レストラン） ※持込不可となります。館外へ出ることはできません。
13:30-14:30	入浴指導&管理栄養士健康セミナー（4階・センターラウンジ）
14:30-15:00	水着に着替え、プール体験（アクアジム含む） ※アクアジムスタッフが使い方などレクチャーいたします。
15:00-15:30	アクアビクスレッスン（終了後、各自着替え）

15:45-16:00	本日のまとめ（4階集合） 終了後、自由解散
-------------	-----------------------

※プログラム終了後も 21：00 までは無料で滞在可能です。

※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いたします。希望者は自由に利用可。

【スタジオレッスン体験詳細】

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。

運動療法体操：国立循環器病研究センターで開発した有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた 60 分間の体操プログラム

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. モニターツアー当日概要

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等を受けながら体験いただきます。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、水着はご持参ください。バスタオル、フェイスタオル及び風呂上りに着ていただける館内着は施設で用意します。

また、アクアビクスレッスンでは水泳帽着用が必須となります（お持ちでない方は無料でレンタル）。その他用具類を現地でレンタルを利用したい場合は、個人負担でお願いします。

※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
 - ・2026 年度の他の無償プログラムへの参加がないこと
- （例：InSomnograf（脳波睡眠測定）、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 7 日（月）～9 月 30 日（水）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」に掲載の Forms よりお申し込みください。

なお、参加の方には、10 月 9 日（金）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：050-1732-4396