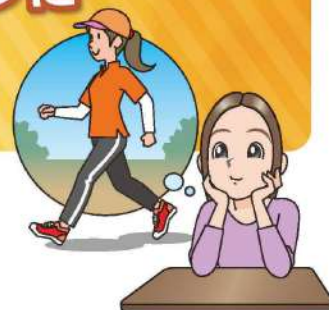




ユーアイクラブの健康ウォーキングに参加してみませんか？



皆さまは運動をしていますか？

運動が健康に良いことはわかっているけど、なかなか始められない・・・

そのような方におすすめなのが、気軽に始められるウォーキングです。

気軽に始められるウォーキング、でも健康のためにはすごく効果的なんです。

何か運動を始めようと考えている方、ユーアイクラブの健康ウォーキングに参加してみませんか。

●参加資格・・・ユーアイクラブ会員とその家族1名(家族のみは不可)

*ユーアイクラブ会員でない方は参加できません。

●参加費・・・無料(ただし交通費、駐車料金は参加者負担)

●全ての会場が、入場券・昼食・お茶・おみやげ付です。

●現地集合、現地解散です。

スタート受付時間は11:00前後を予定しております。

詳しくは参加者にお送りする「参加証」で御確認ください。

★参加希望人数が極端に少ない場合は、開催を中止することがあります。



健康ウォーキング参加申込方法

どのような用紙でもかまいません

「健康ウォーキング参加希望」と書いて、下記必要事項①～⑤または①～⑥を記入のうえ、締切日(案内参照)までに社内メール便またはFAXでユーアイクラブへお申込みください。

注)FAXの場合、送信する用紙の表裏を必ずご確認ください。たまに白紙で送られてくることがあるのでご注意ください。

必要記入事項

①会員氏名 ②社員番号 ③所属(社内メール便が届くところ 郵送不可)

④電話番号(記入事項に確認が必要な場合は、連絡させていただくことがあります)

⑤参加希望ウォーキング(㊦～㊱を記入)

㊦かつやま恐竜の森(10/16(水)開催)福井県勝山市

㊧はびろ農業公園みはらしファーム(10/31(木)開催)長野県伊那市

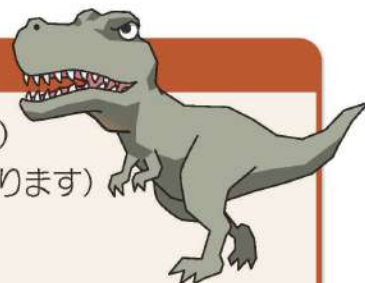
*体験希望の方は、希望する体験名を記入してください。([ジャム]or[パイ])

体験を希望しない方は「体験不要」と記入してください。

㊨はままつフラワーパーク(11/6(水)開催)静岡県浜松市

㊱横浜・八景島シーパラダイス(11/20(水)開催)神奈川県横浜市

⑥家族と一緒に参加される場合は、その方の「氏名」「続柄」



参加申込書を提出された方は、必ずお読みください。

申し込みをされた方には、遅くとも開催2週間前くらいを目途に「参加証」を社内メール便でお送りします。開催2週間前になっても「参加証」が届かない場合は、ユーアイクラブにご連絡ください。

7千万年前の世界にタイムスリップ!

10/16
水

健康ウォーキング in

福井県

かつやま恐竜の森 (福井県立恐竜博物館)
(かつやまディノパーク)



福井県立恐竜博物館

福井県は恐竜王国と呼ばれていることをご存じでしたか?実は日本で発見された恐竜の化石のうち、約8割が福井県で見つかっています。

今回のウォーキングでは、皆さまを7千万年前の世界にご招待します。

恐竜の巨大さに圧倒されながらのウォーキングをぜひお楽しみください。



かつやまディノパーク



かつやまディノパークでは、巨大昆虫冒険ツアーにも参加できます。

【開催地住所】

福井県勝山市村岡町寺尾51-11

【最小催行人数】

会員・家族含め20名

【参加特典】

- ・恐竜博物館入館券(常設展示のみ)
- ・かつやまディノパーク入場券
- ・昼食(お弁当)・お茶・おみやげ

【応募締切日】

2024年9月24日(火) ユーアイクラブ着

遠方の方は旅行ついでに参加はいかが? 近隣のおすすめ契約宿泊施設

恐竜博物館まで、車で約10分!

ホテルハーヴェスト スキージャン勝山

【住所】 福井県勝山市170-70

*施設についての詳細は、ユーアイクラブホームページの
契約施設ガイド「東西南北Web」でご確認ください。



南アルプスが一望できる高原にある農業公園

10/31
木

健康ウォーキング in

長野県

はびろ農業公園みはらしファーム

バイキング～仲仙寺～おいしい体験 コース



みはらしファームは、南アルプスの山々を一望できる高原にある体験型農業公園です。

昼食は公園内にあるレストラン「トマトの木」でバイキングを楽しんでいただけます。昼食後は1200年の歴史を伝える信州の古刹「仲仙寺」まで歩きます。みはらしファームに戻ったら、りんごジャムまたはりんごパイ作りの体験を楽しみます。



【開催地住所】

長野県伊那市西箕輪3416-1

【最小催行人数】

会員・家族含め20名

【参加特典】

- ・昼食・お茶・おみやげ
- ・りんごジャムまたはりんごパイ作り体験

【応募締切日】

2024年10月1日(火) ユーアイクラブ着



遠方の方は旅行ついでに参加はいかが？ 近隣のおすすめ契約宿泊施設

はびろ農業公園みはらしファームまで、車で約20分！
駒ヶ根高原リゾートリンクス

【住所】長野県駒ヶ根市赤穂5-1086

*施設についての詳細は、ユーアイクラブホームページの
契約施設ガイド「東西南北Web」でご確認ください。



季節の花々が訪れる人をやさしく出迎えてくれます

11/6
水

健康ウォーキング in

静岡県

はままつフラワーパーク&浜松市動物園



はままつフラワーパークは、約30万㎡の敷地に約3,000種類の植物が植えられており、四季折々の花々を鑑賞することができます。

浜松市動物園は、自然の地形を活かし、ゾウやトラ、ライオンなど約100種380点の動物がのびのびと生活しています。中でもサルの仲間が多く、サルのアパート、サル山が人気です。



【開催地住所】

静岡県浜松市中央区舘山寺195

【最小催行人数】

会員・家族含め20名

【参加特典】

- ・フラワーパーク動物園共通入園券
- ・昼食(お弁当)・お茶・おみやげ

【応募締切日】

2024年10月8日(火) ユーアイクラブ着

遠方の方は旅行ついでに参加はいかが？ 近隣のおすすめ契約宿泊施設

はままつフラワーパークまで、車で約10分！

グランドエクシブ浜名湖

【住所】静岡県浜松市西区村櫛町字志津ノ前4620

*施設についての詳細は、ユーアイクラブホームページの契約施設ガイド「東西南北Web」でご確認ください。



テーマの異なる4つの水族館を楽しもう!

11/20
水

健康ウォーキング in

神奈川県

横浜・八景島シーパラダイス



テーマの異なる4つの水族館と、さまざまなアトラクションがある「海・島・生きもの」のテーマパークです。イルカやシロイルカが登場する「Animal Life Live!」をはじめ、5万尾のイワシが舞い踊る「スーパーイワシイリュージョン」など見所満載です。

【開催地住所】

神奈川県横浜市金沢区八景島

【最小催行人数】

会員・家族含め20名

【参加特典】

- ・水族館入館券(アクアリゾートパス)
- ・ミールクーポン(1,500円分)
- ・お茶・おみやげ

【応募締切日】

2024年10月22日(火) ユーアイクラブ着



遠方の方は旅行ついでに参加はいかが? 近隣のおすすめ契約宿泊施設

八景島シーパラダイスまで、車で約35分
ホテルアソシア新横浜

【住所】神奈川県横浜市港区新横浜2-100-45

*施設についての詳細は、ユーアイクラブホームページの
契約施設ガイド「東西南北Web」でご確認ください。



10/23(水)
~24(木)
XIV山中湖

健康セミナー

参加者
募集



厳しい暑さで夏バテ気味ではないですか？
暑さによるだるさを残したまま、秋バテにならないよう、セミナーに参加して体調を整えませんか？
健康の3大要素「食」「運動」「休息」について、保健師や栄養士の資格を持ったプロの講師から学べる2日間です。
会場は、富士山と山中湖を望むリゾートホテル。日常から離れて疲れた心と体を休めましょう。
ご夫婦で、気の合う会員同士で。
夏に頑張った自分へのご褒美秋休みのつもりで、お気軽にご参加ください！



2024年10月23日(水) 13:00頃 ~ 24日(木) 12:00頃まで
エクシブ山中湖(山梨県山中湖村・JR三島駅から送迎あり)

対象者：ユーアイクラブ会員とその配偶者

参加費：会員3,000円・配偶者5,000円

- ※1泊2食。お部屋は1名または2名、浴室付きです。
- ※健康セミナーへの参加は在籍中1回です。
- ※交通費は自己負担。配偶者のみの参加はできません。
- ※参加者が15名に満たない場合は中止となります。



休憩時間などに、ご自分やご家族に関する質問※もお受けします

※法律や業法上、お答えできない質問もあります。あらかじめご了承ください



山中湖ウォーキング

- 湖の周辺4~5kmを歩こう
- 歩く時のクセを知り正しい姿勢や歩き方を覚えよう
- ちょうどよい負荷のかけ方を覚えよう
- 歩いた後は、美味しい食事とゆっくり入浴&睡眠

食と運動と予防

- 心と体の疲れをいやす食材と食事方法
- カロリー塩分チェック
- とっても大事な睡眠・休息&デンタルケア
- エクササイズと呼吸法で気力もアップ！

知って活用「社内制度」

- 健康保険組合とユーアイクラブの健康補助や給付制度を知ろう！
- 備えも大事、「保険」「貯蓄」
- 健康イベントや契約施設で心も体もリフレッシュ！
- 健康アプリやコラムの紹介

申込方法



- 書類の様式は問いません。「健康セミナー参加希望」と書いて、
- ①会員氏名と社員No、②所属先と連絡先TEL、③配偶者氏名とフリガナを記入し
- ★社内メール便、FAX (0587-24-8260) から、または
- ★Forms (下記URL) からお申し込みください。
- <https://forms.office.com/r/Ydy1itKErL?origin=lprLink>
- ※②は実際の勤務地・開催日当日でも連絡のつく番号を記入してください。

9/20(金)
締切



11/14 木
名古屋・WEB

会場での直接参加でもWEB参加でも

会員と配偶者対象 介護セミナー

参加者募集!

最近目にする事が多くなった「介護の2025年問題」。
団塊の世代が後期高齢者の年齢を迎え、日本の全人口の5.6人に1人が75歳以上となることを指します。
現在、ユーアイクラブ会員の平均年齢がおおよそ50歳。親介護という意味では、まさに他人ごとではありません。
「精神面」「肉体系」両方の負担が大きく、仕事との両立は難しいといわれる介護ですが、介護中の「精神面」「経済面」を支えるのも仕事を続けていてこそです。



仕事を辞めずに上手に介護とつきあうための方法をこのセミナーで学びませんか?

介護の準備から社内外の支援制度まで、どんな制度があるのかを、介護制度に詳しい専門講師から学べるセミナーです。お持ちのPCやスマホからでも参加OK。お気軽にご参加ください!

2024年11月14日(木) 14:00~16:30
ウインクあいち(名古屋駅前)またはWEB参加

対象者：ユーアイクラブ会員とその配偶者
参加費：無料

- ※会場参加者の交通費、WEB参加者の通信費は自己負担です。
- ※配偶者のみの参加はできません。
- ※参加者が15名に満たない場合は中止となります。



会場参加者は
ケーキセット
つきです

参加者から事前に質問を
集め、当日回答します。



以下のどれかに該当する人はぜひご参加ください!

**将来のために介護制度の
しくみを知っておきたい**



- どこに何を確認するのか
- 公的介護制度の申請方法
- 備えとしての介護保険
について学べます

**そろそろ介護?または最中
介護のため退職も考えている**



- 介護離職のデメリット
- 使える社内外のサービス
- 仕事と介護とのつきあい方
について学べます

**上司として、同僚として
介護について理解したい**



- 知っておきたい知識
- 会社の介護規程や休暇・休業
- 安くて頼れる団体保険制度
について学べます

申込方法



- 「介護セミナー参加希望」と書いて、
①会場参加またはWEB参加、②会員氏名と社員No、③所属名と連絡先TEL、
④配偶者氏名とフリガナ(参加希望の場合のみ)を記入の上、
社内メール便、FAX、Formsからお申込みください。
・FAX 0587-24-8260
・Forms <https://forms.office.com/r/dr0wASgrVX?origin=IprLink>
※③は実際の勤務地・開催日当日でも連絡のつく番号を記入してください。

**10/25(金)
締切**

