健康保険組合連合会 三重連合会　添乗員同行

行動の目標
☆日常生活における歩数の増加（8900歩以上）
☆運動を週1～2回している人の増加（29%以上）
☆外出について積極的な態度をもつ人の増加（60%以上）

三重の健康づくり総合計画
ヘルシービーブルみえ・21
～わくわく育ち、イキイキ暮らし、安らかに人生を全うする～

けんぽれん健康ウォーク

2019 6月▶10月 NO.1

●参加対象者：健康保険組合の被保険者及びその家族（小学生以上に限る）の方には1,000円の補助があります。
●参加費用：表示料金は中学生以上の旅行代金です。小学生の旅行代金は日帰りは500引き、宿泊コースについてはお問い合わせください。
●食事・雨具：各人でご用意下さい。
●申込方法：出発の14日前までに組合名を告げ、お電話にてお申込み下さい。お申し後、備え付けのハガキに必要事項を記入の上、出発日7日前の必着でハガキの投函をお願いします。
書類（振込用紙等）の発送は、ハガキ到着後になります。
●申込締切：出発の14日前

AH6465　長野県東御市　1泊2日

信州花高原 標高2000mの天空トレッキング

花咲き蝶の舞う「湯ノ丸山」・池の平湿原と可憐なコマクサ

ツツジ平イメージ

出発日／6月24日（月）

旅行代金・お1人様			
2名1室	31,980円	4～5名1室	29,980円
3名1室	30,980円	相部屋（男女別）	29,980円

1日目	2日目
★★	★★★
約3km	約5km

朝食1回・昼食1回・弁当1回・夕食1回付
1日目 各地ー御在所SA(弁当積込)ー＜車中昼食＞ーー池の平湿原…三方ヶ峰…池の平湿原ー湯の丸高原ホテル(泊)
2日目 ホテル…湯ノ丸山…ツツジ平…ホテルー海野宿（散策）ー各地
宿泊／湯の丸高原ホテル(和室)
※開花状況により、花をお楽しみいただけない場合もございます。予めご了承ください。

AH6497　富山県黒部市・下新川郡　1泊2日

富山の絶景

黒部峡谷「猿飛峡」トロッコ電車

トロッコ電車イメージ

出発日／8月4日（日）

旅行代金・お1人様			
2名1室	39,980円	4～5名1室	33,980円
3名1室	36,980円	相部屋（男女別）	33,980円

猿飛峡イメージ

1日目	2日目
★	★
約3km	約3km

朝食1回・昼食弁当2回・夕食1回付
1日目 各地ー御在所SA(弁当積込)ー＜車中昼食＞ーー越中黒部清水の里生地（散策）ー杉沢の沢スギ（散策）・沢スギ自然館ー宇奈月温泉(泊)
2日目 ホテル…宇奈月駅 トロッコ電車 欅平駅…河原園地…猿飛渓…欅平駅 トロッコ電車 宇奈月駅ーホテルー各地
宿泊／やまのは（和室又は洋室）
※トロッコ列車はオープン型で横窓がない為、雨天時は雨具をご着用ください。

AH6347　長野県茅野市・北佐久郡　1泊2日

「諏訪富士」とも呼ばれる美しい形をした日本百名山のひとつ

長野・山梨三大絶景 第1回「蓼科山」

蓼科山山頂イメージ

出発日／9月3日（火）

旅行代金・お1人様			
2名1室	35,980円	4～5名1室	29,980円
3名1室	31,480円	相部屋（男女別）	29,980円

【健脚向】

1日目	2日目
★★	★★★★★
約5km	約5km

朝食1回・昼食弁当2回・夕食1回付
1日目 各地ー御在所SA(弁当積込)ー＜車中昼食＞ーー車山肩バス停…車山肩…車山山頂…車山高原山麓…駐車場ー蓼科温泉(泊)
2日目 ホテルー蓼科山登山口…将軍平…蓼科山山頂…往路下山…蓼科山登山口ー各地
宿泊／蓼科グランドホテル滝の湯（和室）

AH6420　長野県松本市　2泊3日

日本一の山岳紅葉　【24名様限定】

北アルプス燃える涸沢（からさわ）

出発日／9月23日（月・祝）

旅行代金・お1人様 相部屋（男女混成）	55,000円

涸沢イメージ

朝食2回・昼食弁当1回・夕食2回付
1日目 各地ー上高地…（60分）…明神…（60分）…徳沢…（70分）…横尾泊/夕・朝食）
2日目 横尾…（70分）…本谷橋…（2時間20分）…涸沢（見物・休憩・昼食弁当）…（3時間）…横尾（泊/夕・朝食）
3日目 横尾…徳沢…明神…上高地ー各地
宿泊／横尾山荘（連泊）
※各日とも3～6時間★★★★★のハイキングです（登山の為km表示はしておりません）
※1日目・3日目の昼食は付いておりません。
※宿泊は山小屋で男女混成の相部屋となります。お部屋に風呂・トイレ・洗面はございません。（館内共用）
※1・2日目コースは全行程団体行動とします。必ず指示に従って行動してください。
※気象条件により紅葉の時期がずれてご覧いただけない場合がございます。

AH6412　群馬県片品村　2泊3日

尾瀬にある日本百名山のひとつ

秋色に染まる至仏山登山

至仏山イメージ

出発日／10月9日（水）

旅行代金・お1人様			
2名1室	56,980円	4～5名1室	49,980円
3名1室	53,480円	相部屋（男女別）	49,980円

2日目	3日目
★★★★★	★
約10km	約6km

朝食2回・昼食1回・昼食弁当2回・夕食2回付
1日目 各地ー御在所SA（弁当積込）ー＜車中昼食＞ーー尾瀬高原ホテル(泊/夕・朝食付)
2日目 ホテルー現地バスー鳩待峠…至仏山(昼食弁当)…往路下山…鳩待峠ー現地バスー老神温泉 紫翠亭(泊/夕・朝食付)
3日目 老神温泉ー軽井沢（昼食）ー各地
宿泊／1泊目 尾瀬高原ホテル（和室又は和洋室） 2泊目 老神温泉 紫翠亭（和室）
※2日目コースは全行程団体行動とします。必ず指示に従って行動してください。

AH6415　長野県南佐久郡　1泊2日

初心者にもおすすめの大展望トレッキング

長野・山梨三大絶景 第2回「ニュウ」

ニュウ イメージ

出発日／10月23日（水）

旅行代金・お1人様			
2名1室	36,480円	4～5名1室	31,980円
3名1室	33,480円	相部屋（男女別）	31,980円

1日目	2日目
★★	★★★★
約5km	約6km

朝食1回・昼食弁当2回・夕食1回付
1日目 各地ー御在所SA(弁当積込)ー＜車中昼食＞ー八島湿原駐車場ー八島ヶ池…鎌ヶ池…奥霧の小屋…旧御射山…御射山ヒュッテ…八島湿原駐車場ー蓼科温泉(泊)
2日目 ホテルー白駒池駐車場…ニュウ…往路下山…白駒池駐車場ー各地
宿泊／蓼科グランドホテル滝の湯（和室）

出発時間のご案内（6465・6497・6347・6420・6412・6415 共通）

四日市…8:20 生桑…8:30 関…8:30 津…7:40
神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25

バスハイク出発のご集合場所	
四日市…近鉄四日市駅西口	津……津駅東口ローソン前
生桑…三重交通生桑車庫（駐車可・予約制）	松阪…松阪駅第三銀行前
関……関バスセンター（駐車可・予約制）	伊勢…伊勢市駅前
	神久…三重交通神久車庫（駐車可 予約制）

入門 ★ ウォーキング
★★
★★★ 難易度
★★★★
健脚 ★★★★★

お問合せは 三重交通テレホンセンター ☎059-224-5535
営業時間/月～金9:30～18:00 定休日/土・日・祝
旅行企画実施／三重交通 観光庁長官登録旅行業第1934号
〒514-0033 津市丸之内33-3 三交丸之内ビル2F

健康保険組合