



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、いきいき暮らし、
 安らかに人生を全うする~

けんぽれん健康ウォーク

2019
 7月12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。

AH6076 一生に一度は 1泊2日
チャレンジ富士登山 2019 山梨県富士吉田市

安眠 山小屋では、寝袋で仮眠 安心 山岳ガイドと添乗員が同行

出発日 / 四日市・桑名 7月21日(日) 伊勢・松阪・津・関 7月17日(水)・25日(木)
 8月20日(火)

■お鉢めぐり(火口一周)体験日

出発日 / 四日市・桑名 8月7日(水) 伊勢・松阪・津・関 8月1日(木)・26日(月)

旅行代金 お1人様	四日市・桑名 伊勢・松阪・津・関	26,980円 27,980円
--------------	---------------------	--------------------

朝食1回・昼食2回・夕食1回付
 ※お鉢めぐり体験日は1,000円増。
 ※このコースの小人旅行代金は
 大人旅行代金の1,000円引きです

1日目 各地一湾岸長島PA(弁当積込)―<車中昼食>―富士スバルライン五合目(夕食)―富士山本八合目(仮眠)

2日目 吉田ルート―富士山頂(ご来光・朝食)―富士スバルライン五合目―石和温泉・花柳の章 慶山(昼食・温泉入浴)―各地

■お鉢めぐり体験日(リピーターの方にもおすすめ)

2日目 吉田ルート―富士山頂(ご来光・朝食・お鉢めぐり)―富士スバルライン五合目―富士山麓(昼食・入浴)―各地

★★★★★
 往復約14km
 お鉢めぐり+2.6km
 標高差1,450m

宿泊/富士山ホテル(本八合目山小屋・仮眠)

※登山ガイドと添乗員が案内しますので、必ず指示に従って行動して下さい。※天候等の状況によりご来光をご覧頂けない場合がございます。予めご了承下さい。※登山に適切な服装でご参加下さい。※バスガイドはお供いたしません。※富士山の入山料「富士山保全協力金」1,000円は旅行代金に含まれていません。任意で各自お支払下さい。※お鉢めぐり体験日は下山コースが変更されます。※五合目に到着後、早めの夕食(15:00頃)となります。(車中昼食も早めとなります。)*必ず、お申し込み時にお選びする「富士登山お申し込みのお客様へ」をご熟読下さい。※乗車地はホームページでご確認いただくか、窓口にお問い合わせください。

AH6972 山梨県南都留郡 1泊2日
富士山360°ウォーカー番外編
富士山奥庭・御庭・御中道トレッキング

出発日 / 10月6日(日)

旅行代金・お1人様	
2名1室 34,980円	4名1室 30,980円
3名1室 32,980円	相部屋(男女別) 30,980円

朝食1回・昼食1回・夕食1回付

1日目 各地―御在所SA(弁当積込)―<車中昼食>―奥庭駐車場―奥庭自然公園―奥庭駐車場―御庭自然公園―お中道―富士山五合目―河口湖(泊/夕食・朝食付)

2日目 河口湖―路上降車―東海自然歩道―紅葉台―三湖台―西湖 各日ともに

民宿村駐車場―いすみの湯(昼食)―各地

宿泊/足和田ホテル(和室又は和洋室)

※1名個室利用希望の方は窓口にお問い合わせください。

約8km

AH6379 鳥取県西伯郡大山町 1泊2日
大山(弥山)登山

出発日 / 10月29日(火)

旅行代金・お1人様 / 相部屋(男女別) 25,980円

朝食1回・昼食2回・夕食1回付

1日目 各地―関DI(弁当積込)―<車中昼食>―樹水高原―横手道トレッキング(ブナの森のハイキング)―大山登山口―大山館(泊/夕食・朝食付)

2日目 大山館―登山口―夏山登山道―三合目―行者分かれ―六合目―八合目―大山(弥山)山頂―昼食(弁当)―八合目―六合目―行者分かれ―元谷―大神山神社―大山寺―夏山登山口―大山館(入浴)―各地

宿泊/大山館

※お部屋は男女別の相部屋となります。
 ※お部屋にお風呂・トイレ・洗面はございません。(共同)

■バスハイク(※AH6076は除く)出発のご集合場所

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

■ウォーキング難易度

1日目 ★★ 約4km	2日目 ★★★★★ 約8km
-------------------	----------------------

お問合せは 三重交通テレホンセンター
 ☎059-224-5535 旅行企画 実施/ 三重交通 観光庁長官登録 旅行業第1934号

営業時間/月～金9:30～18:00 定休日/土・日・祝 〒514-0033 津市丸之内33-3 三交丸之内ビル2F

- 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。お申し込み後、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

AH6458 山梨県北杜市・韮崎市 1泊2日
長野・山梨三大絶景
第3回「日向山(ひなたやま)」

真つ白い砂に覆われた美しい光景

日向山イメージ

出発日 / 11月4日(月・祝)

旅行代金・お1人様	
2名1室 30,980円	4～5名1室 26,980円
3名1室 28,980円	相部屋(男女別) 26,980円

朝食1回・昼食1回・夕食1回付

1日目 各地―御在所SA(弁当積込)―<車中昼食>―韮崎駅前―韮崎宿―幸福の小径―韮崎大村美術館(入館)―南八ヶ岳 須玉温泉(泊/夕食・朝食付)

2日目 ホテル―尾白川渓谷駐車場―矢立石―雁ヶ原―日向山(1,660m)―往路下―尾白川渓谷駐車場―各地

宿泊/南八ヶ岳 須玉温泉 若神楼

※1名個室利用希望の方は窓口にお問い合わせください。
 ※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。

約6km 約10km

AH6308 神奈川県藤沢市・東京都八王子市 1泊2日
富士山360°ウォーカー番外編
「関東の富士見100景」に選定
高尾山を歩く

高尾山イメージ

出発日 / 12月1日(日)

旅行代金・お1人様	
1名1室 36,980円	3名1室 32,980円
2名1室 33,980円	

江の島1dayパスポート付

朝食1回・昼食1回・夕食1回付

1日目 各地―御在所SA(弁当積込)―<車中昼食>―新湘南バイパス―江の島駐車場―江の島エスカ―稚児ヶ淵―江の島岩屋(見学)―江の島サムエル・コッキング苑 江の島シーキャンドル(展望灯台) 見学―江の島駐車場―八王子(泊/夕食・朝食付)

2日目 八王子―高尾山口―6号路―高尾山頂(昼食弁当)―1号路―高尾山口―各地

宿泊/京王プラザホテル八王子(洋室)

※3名1室はエキストラベッドの対応となります。
 ※高尾山ケーブルカー・リフトをご利用希望の方は各自お支払下さい。

約5km 約8km

AH6761 広島県廿日市市 1泊2日
世界遺産の島で山登り 宮島 弥山 (みせん) 弥山頂上イメージ 写真提供:広島県

出発日 / 12月15日(日)

旅行代金・お1人様	
2名1室 35,980円	4～6名1室 29,980円
3名1室 32,980円	相部屋(男女別) 29,980円

朝食1回・昼食1回・夕食1回付

1日目 各地―宝塚北SA(弁当積込)―<車中昼食>―宮島口―宮島―厳島神社(参拝)―宮島(泊/夕食・朝食付)

2日目 宮島―紅葉谷コース―弥山(535m)―大聖院コース―宮島―宮島口(弁当昼食)―各地

宿泊/みや離宮(和室又は洋室) ※1名個室利用希望の方は窓口にお問い合わせください。

■出発時間のご案内

AH6972, 6308, 6458 のコース	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
AH6379, 6761のコース	四日市…7:30 生桑…7:40 関…8:30 津…7:40	神久…6:25 伊勢…6:35 松阪…7:25

約9km