



ゆとりわくわくみたか

244号 5月
2015年 会報

一般財団法人 三鷹市勤労者福祉サービスセンター

URL <http://www.mitakasc.or.jp>

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-35-16

TEL 0422-47-5152 FAX 0422-47-5657

開館受付時間	平日(月・火・水・金)	午前8時30分～午後5時
	平日(木曜日)	午前8時30分～午後7時



西武園

ゆうえんち

お得な春券 お求めいただけます! 3頁参照

会員1枚400円
平成27年6/30迄有効

平成27年度第1回 サービスセンター 健康教室 [春の部]

電話受付
先着順

フィジカルコンディショナー 小西先生のウォーキングレッスン



冷え・コリ・むくみ知らずの 「美姿勢・美脚」メソッド

根本から姿勢とウォーキングを見直し、日常で「美姿勢・美脚」を手に入れるポイントをお伝えします。特別な重りや器具を使用しないので、どなたでもすぐに取り入れることができ、頑張らなくても効果がでるメソッドです。

自然な動きで身につける 「美BODY」メソッド

がむしゃらに動くと、がむしゃらな筋肉が付きます。丁寧に動くと、狙いとしたところに筋肉が付きます。自然な動きで狙いとするところを使い、メリハリのあるスタイルを! ナチュラルな美BODYになるコツを学びましょう!

動きそのものを
変えることで、
短時間に体の感覚を変える
「体感する指導」です。

日程 2015年5月28日(木)

日程 2015年6月11日(木)



昨年12月、ワイド!スクランブル(テレビ朝日)でウォーキングの達人として出演!

講師 小西 宏和氏

日本ホリスティックコンディショニング協会フィジカルコンディショナー
プライマリーウォーキング指導者協会理事/認定指導員
プライマリーモーション指導者協会認定指導員



講習時間 受付 午後6時から
講習 午後6時30分～午後8時

募集人数 会員・家族(中学生以上)
各回先着30名

参加費 無料

持ち物 運動できる服装(スカート不可)
汗ふきタオル、水分補給用ドリンク
運動靴やフィットネスシューズ等歩きやすい靴

会場 三鷹市シルバー人材センター 2階会議室

申込方法

好きなプログラムを選んで、会報到着後から5月22日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。

*先着順に受付します。 但し、空きがある場合は
*後日案内書を送付します。 定員まで受付します。

お願い

毎年参加者が多数のため、必ず参加できる日を確認のうえお申し込みください。

ミュージカル『アラジン』



日時・枚数 9月26日(土) 13:00 ~ 20枚
9月27日(日) 13:00 ~ 20枚

料金 料金通常料金 大人11,000円、子ども5,500円のところ
大人会員・家族 8,400円
子ども会員の家族 4,400円
*子どもは3歳~小学生

場所 電通四季劇場「海」(汐留)
【最寄駅】JR「新橋駅」より徒歩6分

座席 S席ファミリーゾーン

枚数 1会員あたり、合計3枚まで

購入方法 会報到着後 ~ 5月22日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。定数を超えた場合は、抽選となります。



プリンスアイスワールド2015

東京公演



華麗に咲き誇る 氷上のファンタジー

日時・枚数 7月18日(土) 15:30 ~ 15枚
7月20日(月・祝) 15:30 ~ 15枚

座席 S席・指定席

場所 ダイドードリンコアイスアリーナ
西東京市東伏見3-1-25
【最寄駅】西武新宿線「東伏見」駅前
(東伏見駅から徒歩1分)

料金 通常料金：大人9,000円、子ども4,500円のところ
大人会員・家族 6,400円 (一般 8,000円)
子ども会員の家族 3,200円 (一般 4,000円)
*子どもは4歳~小学生
*3歳以下は無料、ただし席が必要な場合は有料

出演 プリンセスアイスワールドチーム、織田信成、鈴木明子 ほか

購入方法 会報到着後 ~ 5月22日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。定数を超えた場合は、抽選となります。

枚数 1会員あたり、合計3枚まで

春風亭昇太 独演会



撮影：橋蓮二

日時・枚数 9月27日(日) 14時 ~ 30枚

場所 三鷹市公会堂 光のホール

演目 「茶の湯」ほか

座席 指定席

料金

区分	会員・家族	一般
大人	通常料金3,500円のところ 2,500円	3,200円
学生 (小学生・中学生・高校生・大学生・通信教育生等)	通常料金2,000円のところ 1,500円	1,800円
高校生以下	通常料金1,000円のところ 700円	900円

購入方法 会報到着後から5月22日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。

先着順に受付します。



歌舞伎 鑑賞教室

国立劇場

電話受付
先着順

解説「歌舞伎のみかた」

初めて歌舞伎をご覧になる方にも気軽に楽しく鑑賞いただける入門公演です。あらすじや見どころを案内する解説ステージと一度は観たい名作の舞台でお送りします。

義経千本桜

渡海屋の場、大物浦の場

【出演】尾上菊之助 ほか

日時枚数

7月4日(土) 午後2時30分開演 20枚
7月12日(日) 午前11時開演 20枚



場所 国立劇場 大劇場

座席 1等席・指定席(当日券3,900円)

料金

区分	大人	学生
会員・家族	2,600円	1,100円
一般	3,200円	1,300円

購入方法

会報到着後5月22日(金)までにサービスセンターへ電話でお申し込みください。先着順に受付します。

【最寄駅】地下鉄半蔵門線「半蔵門駅」(1)出口より徒歩5分

としまえん

のりもの1日券 7月券

売切れ次第終了 7月券販売開始 6/1月



窓口販売
先着順

- 内容
- 有効期間(7月中) お好きな1日利用できます。
 - 入園+のりもの乗り放題+プール (プール営業日のみ)
 - 大人・子供共通
※チケットは、3歳から必要

枚数 1会員10枚まで購入できます。

料金 通常料金: 大人4,200円/子供3,200円のところ
会員 1枚 600円

購入方法 6月1日(月)～
サービスセンター窓口で販売します。
先着順・売切れ次第終了となります。

*8月券の販売は、次号(6月号)でご案内します。応募者多数の場合は、抽選となりますので、ご了承ください。

プールも
利用できます!

プール営業日

7/4(土)、7/5(日)
7/11(土)、7/12(日)
7/18(土)～

窓口販売中 チケット

※すでに規定枚数を購入された方は、一般料金となります。

西武園ゆうえんち

好評販売中! 売切次第終了!!
入園+乗り物乗り放題



- 春券
有効期間 6月30日まで 料金 会員 400円
- オールシーズン券(1会員10枚まで)
有効期間 2016年3月末まで 料金 会員 800円
*オールシーズン券は、プールも利用できます。

京王プラザホテル新宿

- 「グラスコート」ディナー券
有効期間 9月30日(水)まで
料金 会員 大人4,000円/小学生2,200円/
幼児1,300円/シニア3,200円
○土・日・祝は、大人1,000円、シニア800円を現地でお支払ください。

- 「樹林」スイーツbuffet券
有効期間 9月30日(水)まで
料金 会員 大人2,600円
*1会員、それぞれ4枚まで会員価格で購入できます。
*詳しくは、ゆとり&にゅーす4月号をご覧ください。

Tokyo Dome City とくてんチケット

- 有効期間 9月30日(水)まで
料金 会員・家族 2,300円

ぐるっとパス

- 有効期間 2016年1月29日(金)まで
料金 会員・家族 1,400円

新規加入事業所
募集中!

今だからこそ大切な福利厚生

お知り合いの事業所を
ご紹介ください!



安心!

充実・多彩な事業!

一か月会費 **500円!** (1人)

三鷹市が100%
出損してできた
一般財団法人です。

サービスセンタースタッフが、
説明にお伺いします。

サービスセンターは、中小企業・小規模事業所の福利厚生面の強い味方! 会費お一人毎月500円のワンコインで、ご家族も含めて各種の福利厚生事業が利用できます。

天然温泉

仙川湯けむりの里

東京都温泉審議会
天然温泉認定となりました!

電話受付
先着順

1回あたり
450円で

大好評の入浴回数券!

12種類のお風呂が楽しめます!



枚数 1会員あたり4セットまで

料金 会員1セット 4,500円
この料金は今回限りとなります!

購入方法 サービスセンターへ電話でお申し込みください。
会報到着後から受付します。
先着400セット、売り切れ次第終了となります!

内容 ●入浴回数券 1セット(10枚綴)
通常料金(大人1回あたり)平日750円、土日祝850円
●有効期限なし(全日利用可)

場所 仙川湯けむりの里 ☎03-3309-4126
【最寄駅】京王線「仙川駅」より徒歩5分

平成27年度の収支予算・事業計画

平成27年度の収支予算及び事業計画の概要をお知らせいたします。

●一般会計収支予算(平成27年4月1日~28年3月31日)

(単位:千円)

科目	予算額
I 事業活動収支の部	
1. 事業活動収入	
①基本財産運用収入	10
②入会金収入	50
③会費収入	19,200
④事業収入	22,150
⑤補助金収入	20,122
⑥雑収入	630
事業活動収入計	62,162
2. 事業活動支出	
①事業費支出	63,688
②管理費支出	12,539
事業活動支出計	76,227
事業活動収支差額	△ 14,065

科目	予算額
II 投資活動収支の部	
1. 投資活動収入	6,000
特定預金取崩収入	6,000
2. 投資活動支出	
特定預金支出	600
投資活動支出計	600
投資活動収支差額	5,400
III 予備費支出	1,000
当期収支差額	△ 8,665
前期繰越収支差額	8,665
次期繰越収支差額	0

事業計画

- ① 古典芸能鑑賞教室・講習会
- ② 共済給付金
- ③ 定期健康診断補助、人間ドック受診補助、日帰り入浴施設利用補助券
フィットネスクラブ利用補助、健康教室、ハイキング
- ④ 主催及び利用幹旋補助
- ⑤ 会員拡大加入促進

- 観劇、コンサート、美術展
イベントチケット幹旋
- 映画観賞券幹旋
- 遊園地利用券
- 各種グルメ券
- 宿泊・日帰りツアー
- 相撲・野球・サッカー観戦チケット幹旋

- 旅行・アミューズメント施設・
ディズニーリゾート・ジブリ
美術館補助
- クラブフジタ・四季倶楽部
リゾート施設
- DVD無料貸出

事務局からのお知らせ

日帰りバスツアー「南アルプスさくらんぼ狩りと富士山をぐるっとドライブ!」6月14日(日) 空きがあります。参加希望の方は、サービスセンターまでお電話ください。定員になり次第、締め切りますのでお早目に!
(ツアー詳細は、ゆとり&にゅーす4月号をご覧ください。)

6月号の予告

- としまえん 8月券
- ジェフグルメカード

所属数

事業所 491社 (前月末比1社増)
会員数 3,066人 (前月末比10人増)
(内個人会員 292人) 平成27年3月31日現在