

# 4 健康・スポーツ

## 1. 人間ドック・カウンセリング

### 人間ドック

利用補助券

会員証

#### 利用方法

- ①施設に「レッツ中央（中央区勤労者サービス公社）の会員」であることを伝え、予約してください。
- ②35歳以上の会員は公社窓口で「会員証」を呈示し、「利用補助券」を受け取ることで、会員料金でご利用いただけます。35歳未満の会員および同居家族の方は協定料金でご利用いただけます。
- ③健診当日、施設受付に「会員証」を呈示し、「利用補助券」がある場合は提出してください。

#### 利用補助の内容

35歳以上の会員は、利用補助券により年度内1回、会員料金（協定料金から次の利用補助額を差し引いた金額）で受診できます。

利用補助額	コース	金額
	日帰りコース	12,000円
	1泊コース	15,000円

- 各コースの健診内容詳細は、直接施設へお問い合わせください。
- 希望日に受診できるよう、お早めにご予約ください。

### 1 医療法人社団 神和会 銀座富士クリニック

☎03(3542)8371

#### 所在地

中央区銀座4-11-2 丸正ビル2階

#### 交通

- 都営浅草線・日比谷線「東銀座」駅から徒歩2分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	29,800円	41,800円	49,500円
1泊2日	46,600円	61,600円	71,500円



### 2 聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター

☎03(5550)2400

#### 所在地

中央区明石町8-1 聖路加タワー3・4階

#### 交通

- 日比谷線「築地」駅・有楽町線「新富町」駅から徒歩7分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	51,800円	63,800円	74,800円



### 3 医療法人社団 春令会 築地クリニック

☎03(3549)6661

#### 所在地

中央区築地6-25-10 築地センタービル2・3階

#### 交通

- 日比谷線「築地」駅から徒歩3分
- 都営浅草線・日比谷線「東銀座」駅から徒歩5分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	32,000円	44,000円	49,500円
日帰り +肺ドック	42,450円	54,450円	62,700円



### 4 医療法人社団 墨水会 浜町センタービルクリニック

☎03(3664)6858

#### 所在地

中央区日本橋浜町2-31-1  
浜町センタービル7階

#### 交通

- 都営新宿線「浜町」駅から徒歩1分
- 都営浅草線・日比谷線「人形町」駅から徒歩7分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	37,500円	49,500円	53,900円



## 5 一般財団法人 日本健康開発財団〈東京・八重洲総合健診センター〉

☎03(3274)2861

### 所在地

中央区八重洲1-5-20  
東京建物八重洲さくら通りビル7階

### 交通

- JR「東京」駅から徒歩3分
- 都営浅草線・銀座線・東西線「日本橋」駅から徒歩4分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	38,600円	50,600円	58,300円



## 6 医療法人社団 頌栄会 上田診療所

☎03(3271)2775

### 所在地

中央区日本橋2-1-10 柳屋ビル B1階

### 交通

- 都営浅草線・銀座線・東西線「日本橋」駅から徒歩1分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	28,500円	40,500円	44,000円



## 7 医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ

☎03(5210)6622

### 所在地

千代田区神田神保町1-105  
神保町三井ビルディング1・2階

### 交通

- 都営三田線・新宿線・半蔵門線「神保町」駅から徒歩1分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	37,500円	49,500円	55,000円



## 8 医療法人社団 敬昭会 芙蓉診療所 成人病医学センター

☎03(3350)6731

### 所在地

新宿区新宿5-14-5

### 交通

- 都営新宿線・丸の内線「新宿三丁目」駅から徒歩5分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	31,780円	43,780円	53,900円
1泊2日	51,000円	66,000円	90,200円



## 9 社会医療法人財団 仁医会 牧田総合病院 人間ドック健診センター

☎03(6428)7489

### 所在地

大田区西蒲田8-20-1

### 交通

- JR京浜東北・東急池上・東急多摩川線「蒲田」駅から徒歩5分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
人間ドック 日帰り	29,800円	41,800円	52,800円
人間ドック 1泊2日	53,200円	68,200円	74,800円
脳ドック (MRI+MRA)	26,500円	38,500円	41,800円



## 10 IMS Me-Life クリニック池袋 (令和4年4月 池袋ロイヤルクリニックから変更)

☎03(3989)1112

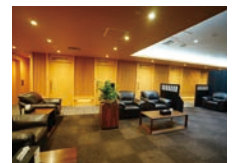
### 所在地

豊島区東池袋1-21-11  
オーク池袋ビル8階～10階

### 交通

- JR山手線「池袋」駅から徒歩3分

コース	会員料金	協定料金	一般料金
日帰り	27,930円	39,930円	51,700円
1泊2日	47,700円	62,700円	73,700円



### 利用方法

- ①施設へ「レッツ中央（中央区勤労者サービス公社）の会員」であることを伝え、面接日をご予約ください。  
※完全予約制です。初回の受付曜日は施設ごとに異なりますので直接お問い合わせください。
- ②面接当日は、施設受付に「会員証」を呈示してご利用ください。

### 相談料

年度内3回まで **無料**（一般料金 1回6,600円）  
※年度内4回目以降も協定料金（5,500円）でご利用いただけます。

### 相談内容

仕事のこと：仕事の問題、職場の人間関係、職場環境、単身赴任など  
家庭のこと：夫婦の問題、子供の教育、高齢者問題など  
その他のこと：体の不調、心の疲れ、性格の問題など

- （一社）日本産業カウンセラー協会の産業カウンセラーが担当します。
- 秘密は厳守されます。また必要な場合は適切な専門機関の紹介を受けることができます。

（一社）日本産業カウンセラー協会相談室



東京相談室

施設名	所在地	予約先	相談室開設日
東京相談室	渋谷区千駄ヶ谷4-2-12 菱化代々木ビル4階	☎03(6434) 9326 月～金 9:00～17:00	毎日（年末年始を除く）
横浜相談室	横浜市中区桜木町3-8 横浜塩業ビル6階	☎045(232) 4234 月～金 10:00～17:00	初回：月～土曜日 2回目以降月から日曜で調整
埼玉相談室	さいたま市浦和区仲町3-5-1 埼玉県県民健康センター2階	☎048(823) 7808 月～金 9:30～17:30	毎日（年末年始・祝日を除く）
柏相談室	柏市柏2-6-17 染谷エステートビル3階	☎04(7168) 7163 月～金 10:00～17:00	毎日（年末年始を除く）
千葉相談室	千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室	☎04(7168) 7163 月～金 10:00～17:00	毎日（年末年始を除く）

## 2. 予防接種

### インフルエンザ予防接種補助

会報紙で案内

郵送可

会員本人が、インフルエンザの予防接種を受け、その費用を1,000円以上自己負担した場合、補助します。

### 利用方法

会報誌「レッツ中央」10月号で補助方法や対象期間、請求期限など詳細をお知らせします。

### 利用補助の内容

補助回数	年度内1回
利用補助額	会員1回 <b>1,000円</b>

### 3. フィットネスクラブ、温水プール等区立スポーツ施設 等

#### フィットネスクラブ

レッツ中央がコナミスポーツおよびティップネスと法人契約をしているため、同クラブに会員登録することにより、割引料金でご利用いただけます。

##### 利用方法

- ① 公社窓口で「会員証」を呈示し、利用を希望するクラブへの会員登録の書類をお受け取りください。  
※施設を利用できるのは、会員と16歳以上の同居家族です。
- ② ①の書類をご記入のうえ、利用施設に提出し、クラブの会員証（全施設共通）をお受け取りください。  
※登録にあたり、運転免許証等本人確認書類が必要となります。  
※発行手数料として、いずれのクラブも1,100円ご負担いただきます。  
※クラブの会員証の有効期間は、レッツ中央の会員期間中です。
- ③ クラブを利用する際は、同会員証を施設に呈示し、下表に記載の会員料金をお支払いください。

##### • 利用料金等

施設名	会員料金	その他
コナミスポーツクラブ	1回あたりの法人都度利用料金から500円を差し引いた金額(月2回まで) ※月3回目以降は、法人都度利用料金(施設毎に異なり1,760円～3,740円/回)になります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グランサイズを除く、全施設でご利用いただけます。</li> <li>※施設一覧 URL <a href="https://www.konami.com/sportsclub/shisetsu">https://www.konami.com/sportsclub/shisetsu</a></li> <li>※電話によるお問い合わせ先 コナミスポーツお客様ダイヤル ☎0570-000-573 月～金 10:00～18:00 休業 土曜・祝休日</li> </ul>
ティップネス	1回1,100円(月2回まで) ※月3回目以降は、ビジター料金(3,300円/回)になります。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ティップネスおよびティップ・クロスTOKYOの基本営業時間にご利用いただけます。</li> <li>※施設一覧 URL <a href="https://www.tipness.co.jp/#shop-search">https://www.tipness.co.jp/#shop-search</a></li> <li>※電話によるお問い合わせ先 ティップネスお客様情報ダイヤル ☎0120-208-025 9:00～21:00(年末年始を除く)</li> </ul>

#### プリペイドカードの販売(温水プール等区立スポーツ施設)

代引き可

総合スポーツセンターの個人利用ができる体育施設・ゴルフ練習場等や、月島スポーツプラザおよび中央・日本橋小学校の温水プールでご利用いただける「プリペイドカード」を割引料金で販売します。

##### 利用方法

レッツ中央窓口で「会員証」を呈示してご購入ください。

※各月いずれかのカード1枚をご購入いただけます。

取扱品目	会員料金
3,000円券(3,300円分の利用券を購入可)	2,700円
5,000円券(5,800円分の利用券を購入可)	4,500円

##### • 利用施設と料金の一例

施設名	利用施設	料金
総合スポーツセンター 月島スポーツプラザ 中央・日本橋小学校	温水プール	2時間:区民・大人 350円 区外・大人 500円 ※小人は別料金または無料
	ゴルフ練習場	50球:400円、貸クラブ1本:100円
総合スポーツセンター	体育施設 (卓球、アーチェリー、エアライフルなど)	午前・午後・夜間の1区分:大人300円、小人150円
	トレーニングルーム	2時間:400円

※施設の詳細は、中央区 (<https://www.city.chuo.lg.jp/index.html>) または各施設のホームページをご覧ください。  
※プリペイドカードに残額があっても、返金できません。

## 4. ゴルフ場、ボウリング場、乗馬クラブ

### ゴルフ場

利用補助券

会員証

会員と同居家族の皆さんが気軽にゴルフをお楽しみいただけるよう、会員証の呈示または利用補助券の提出により、割引料金で利用できます。

#### 1 会員証による利用

施設での会員証の呈示により、何回でも割引料金でご利用いただけます。

##### 利用方法

- ①施設の予約時に「レッツ中央（中央区勤労者サービス公社）の会員」であることを伝えてください。
- ②施設到着後、チェックインの際、フロントに「会員証」を呈示してください。
- ③チェックアウトの際、協定料金をお支払いください。

#### 2 利用補助券による利用

利用補助券の提出により、協定料金から次の利用補助額を差し引いた額で利用できます。

##### 利用補助の内容

補助回数	年度内2回まで
利用補助額	会員1回 <b>3,000円</b>

##### 利用方法

- ①施設の予約時に「レッツ中央（中央区勤労者サービス公社）の会員」であることを伝えてください。
- ②レッツ中央窓口で利用補助の申請を行い、「利用補助券」を受け取ってください。
- ③施設到着後、チェックインの際、フロントに「会員証」を呈示するとともに、「利用補助券」を提出してください。
- ④チェックアウトの際、協定料金から利用補助額を差し引いた料金をお支払いください。

##### <利用にあたっての注意事項>

- 1ラウンドグリーンフィ・利用税・諸経費を含む平日の料金を記載しています。シーズン、曜日等により料金が異なりますので、予約の際必ず協定料金を確認してください。
- 料金改定やイベント等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。



大宮カントリークラブ



サザンヤードカントリークラブ



富士レイクサイドカントリー倶楽部



富士桜カントリー倶楽部



あてま高原リゾートベルナティオ ゴルフコース

施設名	所在地	協定料金	一般料金	その他
大宮カントリークラブ	埼玉県さいたま市西区飯田新田40 ☎048(624) 2121 予約 ☎048(624) 3240 <a href="https://www.omiya-cc.com/">https://www.omiya-cc.com/</a>	8,050円～	8,550円～	セルフカート含 (昼食付)
サザンヤードカントリークラブ	茨城県東茨城郡常北町下古内776 ☎029(288) 6000 予約 ☎03(3268) 2511 <a href="http://www.sycc.co.jp/">http://www.sycc.co.jp/</a>	平日 8,000円 (昼食付) 土日祝 15,750円 (昼食付)	9,000円 17,950円	セルフカート含 ※セルフデー (月曜日) 7,000円 (昼食付)
富士レイクサイドカントリー倶楽部	山梨県南都留群鳴沢村字富士山8545-6 ☎0555(86) 3111 <a href="https://www.fujilakeside-cc.jp/">https://www.fujilakeside-cc.jp/</a>	13,200円～ (昼食付)	13,200円～	セルフカート含 (4B)
富士桜カントリー倶楽部	山梨県南都留郡富士河口湖町小立7187-4 ☎0555(73) 2211 <a href="https://www.fujizakura-cc.jp/">https://www.fujizakura-cc.jp/</a>	20,000円～ (昼食付)	20,000円～	キャディ付(4B)
あてま高原リゾートベルナティオゴルフコース	新潟県十日町市珠川 予約 ☎025(758) 4141 <a href="https://www.belnatio-golf.com/">https://www.belnatio-golf.com/</a> ※宿泊の場合の料金は、25頁のあてま高原リゾートベルナティオに宿泊した場合	日帰り 7,160円～ 宿泊の場合 6,060円～	7,930円～ 6,830円～	セルフカート含 入湯税別途

## 太平洋クラブ

予約・お問い合わせは各コース  
URL: <http://www.taiheyoclub.co.jp/>



成田コース



美野里コース

施設名	所在地	協定料金	一般料金	その他
御殿場ウエスト	静岡県御殿場市印野1044-1 ☎0550(89) 9321	13,650円～	16,650円～	セルフカート含 (4B)
成田コース	千葉県成田市川栗字波左間240 ☎0476(35) 8855	17,400円～	18,110円～	キャディ付(4B)
市原コース	千葉県市原市奥野151 ☎0436(88) 4891	10,950円～	11,310円～	セルフカート含
相模コース	神奈川県秦野市柳川大峯771-1 ☎0463(87) 7766	9,380円～	13,780円～	セルフカート含
軽井沢リゾート	群馬県吾妻郡長野原町北軽井沢 ☎0279(84) 4110	9,400円～	14,310円～	セルフカート含
益子PGAコース	栃木県芳賀郡益子町大字七井3302-1 ☎0285(72) 1311	7,300円～	8,530円～	セルフカート含
高崎コース	群馬県安中市上後閑477 ☎027(385) 5811	5,980円～	8,420円～	セルフカート含 (昼食付)
白河リゾート	福島県岩瀬郡天栄村羽鳥湖高原 ☎0248(85) 2111	6,800円～	7,930円～	セルフカート含
美野里コース	茨城県小美玉市三箇952 ☎0299(49) 1881	10,800円～	14,450円～	セルフカート含
大洗シャーウッドコース	茨城県東茨城郡大洗町成田町3137 ☎029(264) 7775	6,780円～	10,220円～	セルフカート含 (昼食付)
佐野ヒルグレストコース	栃木県佐野市船越町2854 ☎0283(62) 8000	8,600円～	11,240円～	セルフカート含

## 山田クラブ21

予約・お問い合わせは各コース  
URL: <http://www.yc21.co.jp/>



レイク相模カントリークラブ



日立高鈴ゴルフ倶楽部

施設名	所在地	協定料金	一般料金	その他
平成倶楽部	埼玉県大里郡寄居町大字鉢形3212 ☎048(581) 1120	13,100円～	16,660円～	キャディ付(4B)
レイク相模カントリークラブ	山梨県上野原市桐原5000 ☎0554(67) 2222	11,600円～	16,190円～	キャディ付(4B)
山田ゴルフ倶楽部	千葉県山武市松尾町下大蔵790 ☎0479(86) 5551	10,840円～	15,488円～	キャディ付(4B)
南茂原カントリークラブ	千葉県長生郡長南町地引742 ☎0475(47) 1221	10,840円～	14,700円～	キャディ付(4B)
万木城カントリークラブ	千葉県いすみ市作田2 ☎0470(86) 3731	8,300円～	10,380円～	セルフカート含(昼食付)
日立高鈴ゴルフ倶楽部	茨城県常陸太田市白羽町1730 ☎0294(78) 0111	3,800円～	5,400円～	セルフカート含(昼食付)

## ボウリング場

会員証

### 利用方法

施設に「会員証」を呈示し協定料金をお支払いください。  
※予約の場合には協定料金での利用はできません。



施設名	区分	協定料金		一般料金		交通
		大人	小人	大人	小人	
東京ポートボウル 港区芝浦1-13-10 ☎03(3451) 9211	1ゲーム (平日17時まで)	490円	小学生以下 290円	590円	390円	<ul style="list-style-type: none"> <li>●JR山手線・京浜東北線「田町」駅から徒歩6分</li> <li>●都営三田線・浅草線「三田」駅から徒歩6分</li> </ul>
		60歳以上 中・高・大学生 390円		490円		
	1ゲーム (上記以外)	590円	390円	690円	490円	
		490円		590円		
貸靴(1足)	大人350円、小学生以下300円					

## 乗馬クラブ

会員証

### 利用方法

- ①施設に「レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)の会員」であることを伝え、予約をしてください。
- ②利用当日、施設に「会員証」を呈示し協定料金をお支払いください。



施設名	区分	協定料金	一般料金	備考	交通
乗馬クラブクレイン千葉 千葉市若葉区北谷津286 ☎043(228) 5531	プライベート・レッスン 1回コース	3,850円	5,500円	ブーツ・ヘルメット レンタル料 1,650円 保険1口210円	●JR総武線「千葉」駅から送迎バス20分