

令和
6年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

オンライン型 「介護教室・健康教室」の お知らせ

当組合では、「介護教室・健康教室」を他の健保組合と共同で開催しております。
内容は下記のとおりとなります。皆さま、お気軽にお申込みください。

オンライン型「介護教室・健康教室」

視聴期間 令和6年4月から令和7年3月

費用 無料

申込期限 令和6年9月30日(月)まで



★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「イベント」▶▶ふれあい健康事業推進協議会主催

令和6年度オンライン版「介護教室・健康教室」のお知らせ】



開講講座	コース	受講時間
介護教室	介護予防	90分
	認知症介護	90分
健康教室	ストレスマネジメント	107分
	アンガーマネジメント	90分
	健診結果を健康維持に活かす	85分
	エクササイズ	90分
	肩こり腰痛予防	30分×3

参加者の声

- ▶認知症の家族との接し方においてとても参考になりました。(50代女性)
- ▶認知症の方自身のご意見や感覚等を知ることができ大変勉強になりました。(30代女性)
- ▶ケアマネの選び方など実践的な解説が役に立ちそうです。(50代女性)
- ▶困ったときの対処法などたくさんの事例を取り上げてくれていて参考になりました。(60代女性)

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

