

# 令和8年度 「健康・介護・子育て 支援教室」のお知らせ

当組合では、「健康・介護・子育て支援教室」を他の健保組合と共同で開催しております。各教室には、オンデマンド型とLIVE配信型があり、内容は下記のとおりとなります。皆様、お気軽にお申込みください。

視聴  
期間

令和8年4月から令和8年9月

費用

無料



● **オンデマンド型** 申込期限：令和8年8月31日(月)まで

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
健康教室	骨格メソッドヨガ 姿勢改善！骨格メソッドヨガ	80分コース
介護教室	施設介護 後悔しないために、今知っておくべき施設介護のポイント	49分+34分コース 2部構成
子育て支援教室	子育てと仕事の両立(基本編) 子育ても仕事もあきらめないために	51分+21分コース 2部構成

● **LIVE配信型** 申込期限：配信日の1ヵ月前まで

開講講座	コース・カリキュラム	受講日時
健康教室	肩甲骨ヨガ 速攻肩こり解消！肩甲骨ヨガ	5月16日(土) 10:00~11:30(90分)
介護教室	遠距離介護 離れて暮らす親を守るための遠距離介護のポイント	7月11日(土) 10:00~11:20(80分)
子育て支援教室	キッズ参加型ヨガ 親子ペアで楽しむキッズヨガ	8月1日(土) 10:00~11:30(90分)

★詳細は、当組合ホームページをご覧ください。

NEWS&TOPICS「健診関係」→【ふれあい健康事業推進協議会主催  
令和8年度「健康・介護・子育て支援教室」のお知らせ】



問合せ・申込み

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



★令和8年6月保養所空き状況(令和8年3月末現在)

■満室 □若干余裕あり □余裕あり 休 休館日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
ベルビュー南熱海								休	休														休	休						

※4月1日以降の電話予約は含まれていませんので、異なる場合があります。

※空室状況はホームページから確認できます。

東京実業健康保険組合報

健保だより(毎月1回)

第74巻 4月号

編集兼  
発行所 東京実業健康保険組合

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3丁目10番4号  
☎03(3663)1351(代)

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

城西支部

〒163-0560 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル36階  
☎03(3342)8821(代)

城南支部

〒105-8440 東京都港区新橋2-19-10 新橋マリンビル4階  
☎03(5537)2400(代)

城北支部

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-33-8 NBF池袋タワー4階  
☎03(3980)1501(代)

## アイコンについて



コチラにも  
掲載して  
います。

ホームページにも情報が掲載されて  
います。以下のアドレスにアクセスし  
てください。【スマートフォン対応】



<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



申請書がホームページからダウンロードできます。  
「ホーム」の「NEWS & TOPICS」または「申請書  
一覧」より各項目をクリックしてください。