

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。

視聴期間

…………… **令和6年10月から令和7年3月**

費用

…………… 無 料

申込期限

…………… **令和7年3月7日(金)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年度オンライン型「介護教室・健康教室」のお知らせ】



開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
介護教室	介護準備学(お金)コース (2024年リニューアル) ～介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話～	180分
	介護準備学(ストレス)コース (2024年リニューアル) ～介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用～	
	介護準備学(相続)コース (2024年リニューアル) ～今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学～	90分
	介護準備学(介護と仕事の両立)コース (2024年10月リリース) ～貴方の大切な人生のための介護と仕事の両立～	180分
	認知症介護コース ～認知症フレンドリー講座～	90分
健康教室	女性のための健康①コース (2024年10月リリース) ～ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー～	90分
	女性のための健康②コース (2024年10月リリース) ～40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー～	
	睡眠コース (2024年10月リリース) ～眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策～	
	肩こり・腰痛・膝痛予防コース ～肩こり・腰痛・膝痛予防～	
	がん対策コース (2024年10月リリース) ～がんと正しく向き合う心構え～	

問合せ・提出先

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