



健康*介護 オンラインセミナー

令和8年3月2日～3月31日配信

参加費
無料!

お家でゆっくり過ごす休日や、
通勤のちょっとしたスキマ時間に、
気軽に楽しくセミナー動画を見てみませんか？
皆さまの健康・暮らしに役立つヒントを、
さまざまなテーマでお届けします。

1 知識と運動で不調解消へ

肩こり腰痛
エクササイズ

2 腸の大しさ知っていますか

腸からはじめる
生活習慣改善

3 ともに学ぶ女性の健康課題

女性の健康を
知るセミナー

4

睡眠は健康の土台

スリープ
タフネスセミナー

6

健診結果どうでしたか？
生活習慣を見直したい人へ

メタボのための
数値改善
～カラダかわるセミナー～

8

講座すべて
何度でも視聴できます！

1講座30～50分

気になる講座からどうぞ

5

日々のストレス
うまく対処できますか

メンタル
タフネスセミナー

7

いざ介護するとき、
介護されるときに備えて

介護の基礎
仕事・生活との両立

8

リテラシーとして
知っておきたい

認知症の基礎

- 対象者：会員健康保険組合の被保険者・被扶養者等
事業所にて複数名で参加の場合、代表者1名の申込でOK!
- 募集期間：令和8年1月5日(月)～2月27日(金)
- 募集人数：1000名(先着順になります)

<お問合せ> 東振協事務局 Tel:03-3626-7504(平日9～17時)

イベント詳細・
お申込みはこちら

※11月中旬公開予定



(東振協HP内)

[https://www.toshinkyo.or.jp/
event /index.html#4](https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#4)

