

令和
8年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

「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。
ご興味のあるコースがある方は、お気軽にお申込みください。



視聴期間 **令和8年10月から令和9年3月**

費用 **無料**

《オンデマンド型》 申込期限 令和9年3月10日(水)

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
健康教室	美容と健康セルフケアコース 「東洋医学で解決！美容と健康セルフケア」	90分
	肩こり・腰痛・膝痛予防コース 「肩こり・腰痛・膝痛の予防」	3部構成 合計86分
	栄養と食事コース 「健康維持に大切な栄養と食事」	86分
	骨格メソッドヨガコース 「姿勢改善！骨格メソッドヨガ」	2部構成 合計76分
介護教室	施設介護コース 「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」	2部構成 合計105分
子育て支援 教室	子育てと仕事の両立(基本編)コース 「子育ても仕事もあきらめないために」	2部構成 合計71分

《LIVE配信型》 申込期限 令和8年11月11日(水)

開講講座	コース・カリキュラム	受講日時
子育て支援 教室	子育てと仕事の両立(実践編)コース 「子どもが生まれる前からの両立準備講座」	12月12日(土) 10:00～12:00(120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

