



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、
様々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 腸の大切さ知っていますか
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

8 講座全て
何度でも視聴できます！
1講座30～50分

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

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～

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



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