

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。皆さま、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

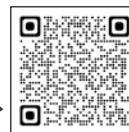
■ LIVE配信型 申込期限：配信日の1ヵ月前まで

開講講座	コース・カリキュラム	受講時間
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、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



Download

