

令和
7年度

ふれあい健康事業推進協議会主催

オンデマンド型 「介護教室・健康教室」のお知らせ

当組合では、オンデマンド型「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。



オンデマンド型「介護教室・健康教室」



視聴期間 令和7年4月から令和8年3月

費用 無料

申込期限 令和7年9月30日(火)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7年度オンデマンド型「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 ～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～	合計203分 4部構成
	介護準備学(ストレス)コース ～介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用～	合計180分 4部構成
	介護準備学(相続)コース ～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～	110分×1
健康教室	女性のための健康①コース ～ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー～	合計94分 2部構成
	女性のための健康②コース ～40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー～	合計81分 2部構成
	睡眠コース ～眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策～	合計93分 2部構成

問合せ

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

