

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。

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 「子育てで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	受講時間
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、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

