

無料

スマホ・PC・タブレット

オンラインなので、超らくらく！

いつでも、どこでも、気軽にチャレンジ！ 充実の健康・介護教室



2024年度オンライン型健康・介護教室のご案内

- ・2024年度はオンライン型のみ実施します。
- ・受講希望者には、教材と視聴ID・パスワードをご自宅にお届けします。
- ・動画は24時間、好きな場所でパソコン・タブレット・スマートフォンなどでご視聴いただけます。
- ・視聴開始から2週間は何度でも視聴していただけます。（エクササイズコースは31日間）

健康系講座

1. 女性のための健康
（ヤングからミドル世代の女行向け） **（全面改訂）**
2. 女性のための健康
（40歳代半ばを迎えた女性向け） **（全面改訂）**
3. 睡眠 **（全面改訂）**
4. ストレスマネジメント
5. 美容と健康セルフケア
6. アンガーマネジメント
7. 健診結果を活かす
8. 禁煙
9. エクササイズ
10. 歯の健康
11. 糖尿病予防
12. 眼の健康
13. 肩こり腰痛予防 **（新規）**
14. がん対策 **（新規）**
15. 栄養と食事 **（新規）**
16. 認知症対策 **（新規）**

介護系講座

1. 介護準備学・お金編 **（改訂）**
2. 介護準備学・ストレス編 **（改訂）**
3. 介護準備学・相続編 **（改訂）**
4. 介護準備学・仕事と介護の両立編 **（新規）**
5. 介護予防
6. 認知症介護

申込締切
2025年2月28日

受講対象者

被保険者及び同居家族

受講料

無料 ※通信料は自己負担願います。

申込方法

当組合HPから様式第17号をダウンロードして、
お勤め先の健康保険事務担当者にご提出ください。
名糖健保HP > 保健事業 > 健康セミナー補助 > オンライン型 健康・介護教室
〈問い合わせ先〉 名糖健康保険組合 TEL：03（3664）6381

<https://fureai-k.com>

検索キーワードはこちら

ふれあい健康事業

検索

主催：ふれあい健康事業推進協議会



名糖健康保険組合