

平成28年度 介護・健康教室のご案内

当健保組合では、被保険者およびご家族向けに『介護教室』『健康教室』を、他の健康保険組合と共同で実施しております。

今年度は、人気のコースを短時間で学べる平日夜間の教室も開催します。経験豊富な専門家の充実したカリキュラムで実施しておりますので、ぜひご参加ください。

- **申込資格** 被保険者およびそのご家族
- **申込人数** 1被保険者につき2名まで
- **受講料** 無料(但し交通費は自己負担)

★各カリキュラムの詳細・募集要領・受講申込書は、当健保組合ホームページ『平成28年度介護・健康教室』をご覧ください。<http://www.yokogawakenpo.or.jp>

介護教室

《介護》 寝たきりを つくりたくない 「在宅介護教室」	5/21(土)	東京都 23区
	6/18(土)	大阪府 大阪市
	8/6(土)	兵庫県 姫路市
	2/25(土)	神奈川県 横浜市

《認知症介護》 ここまで進んだ 認知症の診断法と 対処法	6/11(土)	愛知県 名古屋市
	8/27(土)	神奈川県 横浜市
	11/26(土)	東京都 23区
	2/4(土)	東京都 八王子市
	3/4(土)	大阪府 大阪市

《施設見学》 高齢者の住まいから みた介護保険の上手な 活用と施設見学	6/25(土)	東京都 23区
	7/9(土)	愛知県 豊橋市
	9/10(土)	神奈川県 横浜市
	10/22(土)	福岡県 福岡市

《介護準備学》 転ばぬ先の 介護準備学	6/18(土)	広島県 広島市
	7/30(土)	神奈川県 横浜市
	12/3(土)	大阪府 大阪市
	3/4(土)	東京都 23区

《介護準備学 (夜間)》 NEW 今から備える 介護準備学	7/13(水)	東京都 23区
	10/5(水)	大阪府 大阪市

《ストレス無し介護》 介護ストレスへの心構え と高齢者との絆を深める 介護レク	8/6(土)	東京都 23区
	9/3(土)	愛知県 名古屋市
	12/17(土)	埼玉県 さいたま市
	1/14(土)	神奈川県 横浜市

健康教室

《糖尿病予防》 血糖値測定型! 糖尿病予防 プログラム	6/18(土)	東京都 八王子市
	11/19(土)	神奈川県 横浜市
	1/14(土)	愛知県 名古屋市
	2/18(土)	東京都 23区

《ストレス・睡眠》 ココロを軽くする ストレス・睡眠コン ロール	5/28(土)	大阪府 大阪市
	10/1(土)	東京都 23区
	12/3(土)	神奈川県 横浜市
	1/28(土)	兵庫県 神戸市

《女性のための健康》 私らしさ応援! ウィメンズヘルス セミナー	11/5(土)	大阪府 大阪市
	12/10(土)	東京都 23区
	2/25(土)	静岡県 静岡市
	3/11(土)	神奈川県 横浜市

《エクササイズ》 気楽に エクササイズ・ ダイエット	6/4(土)	神奈川県 横浜市
	8/6(土)	北海道 札幌市
	9/3(土)	千葉県 千葉市
	11/12(土)	東京都 23区
	2/4(土)	大阪府 大阪市

《介護予防》 60歳を超えたら 取り組む生活術	7/2(土)	埼玉県 さいたま市
	9/10(土)	大阪府 大阪市
	10/15(土)	神奈川県 横浜市
	1/21(土)	東京都 23区

《女性健康 (夜間)》 NEW 女医に聞く女性の ライフサイクルとからだの変化	7/13(水)	大阪府 大阪市
	9/14(水)	東京都 23区

介護自宅学習

《自宅で学ぶ介護の生活術》 (常時受付)

セミナーに参加できない方、また、セミナー開催地域にお住まいでない方向けにご自宅で介護について学んでいただく内容の教材を送ります。

平成27年度 第14回 チャレンジウォーキング 健保賞について

平成26年～27年度にチャレンジウォーキングを開始した方で、下記のウォーキング各開始日から1年間を通じ、1日あたりの平均歩数が1万歩達成した方に健保賞を贈呈します。

1日1万歩を目標にウォーキングをして健康増進を図り、賞品をゲットしましょう!

目指せ!
賞品



●ウォーキング開始時期

27年7月スタートの方 (27年7月1日～28年6月30日の1日平均歩数1万歩達成者)

27年10月スタートの方 (27年10月1日～28年9月30日の1日平均歩数1万歩達成者)

28年1月スタートの方 (28年1月1日～28年12月31日の1日平均歩数1万歩達成者)

注1) 26年度に既に登録された方は、27年7月1日から1年間の平均歩数とします。

※平成28年度チャレンジウォーキングは当組合ホームページに5月上旬までに公開予定です。