

平成29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。

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29年度介護・健康教室』をご覧ください。
(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

介護教室

《介護基礎実践コース》

初めての介護
在宅介護の
基礎知識と実践

9/2(土)	神奈川県 横浜市
10/14(土)	北海道 札幌市
11/18(土)	東京都 23区
11/25(土)	静岡県 静岡市
12/16(土)	埼玉県 さいたま市

《認知症介護コース》

認知症の診断と
介護の実際

6/3(土)	神奈川県 横浜市
6/17(土)	大阪府 大阪市
8/5(土)	東京都 23区
10/21(土)	石川県 金沢市

《施設見学コース》

介護保険と
老後の住まい
(特養)見学

6/10(土)	東京都 23区
7/8(土)	兵庫県 神戸市
9/23(土)	愛知県 名古屋
10/14(土)	大阪府 大阪市

《介護準備学(お金)コース》

突然の介護に
備える
介護準備学

1/13(土)	東京都 23区
1/27(土)	愛知県 名古屋
2/17(土)	大阪府 大阪市
3/10(土)	神奈川県 横浜市

《介護準備学 (ストレス)コース》

介護の心構えと
抱え込まない介護

5/20(土)	東京都 23区
7/1(土)	愛知県 豊橋市
12/2(土)	神奈川県 横浜市
12/16(土)	大阪府 大阪市
2/24(土)	東京都 八王子市

《夜間介護基礎 コース》

介護はこう考える 在宅介護の基礎知識

10/4(水)	東京都 23区
---------	---------

健康教室

《糖尿病予防コース》

血糖値測定型!
糖尿病予防教室

11/11(土)	神奈川県 横浜市
11/11(土)	大阪府 大阪市
11/18(土)	福岡県 福岡市
2/3(土)	東京都 23区

《ストレス・睡眠コース》

ココロを軽くする
ストレス・
睡眠コントロール

5/20(土)	大阪府 大阪市
6/3(土)	愛知県 名古屋市
8/5(土)	神奈川県 横浜市
3/3(土)	東京都 23区

《女性健康コース》

自分の健康を
プロデュース!
ウィメンズヘルスセミナー

7/1(土)	埼玉県 さいたま市
9/9(土)	大阪府 大阪市
10/14(土)	東京都 23区
1/20(土)	神奈川県 横浜市

《エクササイズコース》

継続できる
お気楽ダイエット

6/24(土)	神奈川県 横浜市
9/30(土)	兵庫県 姫路市
10/28(土)	東京都 八王子市
12/9(土)	東京都 23区
1/20(土)	大阪府 大阪市

《健康寿命コース》

病気のリスク評価
から目指そう
健康リッチ

7/22(土)	東京都 23区
2/17(土)	神奈川県 横浜市
3/10(土)	大阪府 大阪市

《夜間エクササイズ コース》

プロに学ぶ
効果的なストレッチ

8/2(水)	東京都 23区
9/13(水)	大阪府 大阪市

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。

無料歯科健診のご案内

お口の健康
気になりませんか?



～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

今年度も被保険者および被扶養者の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

- 対象** 被保険者及び被扶養者
- 受診費用** 無料 (年に2回(6か月に1回)受診できます。)
- 受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)
お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。
※希望日の1週間前までにお申し込みください。

歯科健診センター

●お申し込み方法

Webサイト <http://www.ee-kenshin.com/>

スマホサイト <http://www.ee-kenshin.com/sp/>

詳細は当健保ホームページをご覧ください
<http://www.yokogawakenpo.or.jp>