

# 平成21年度 介護・健康教室のご案内

横河電機健康保険組合では、被保険者およびご家族向けに、介護・健康に関するいろいろな問題を解決するための手助けとして「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。

21年度は従来実施していた半日コースの内容を充実させて1日コースとして再編成し、新たなコースとして「介護準備学コース」や、日常生活の中で取り入れられるエクササイズ・ダイエットをテーマとした「動機付け補完コース」など様々なカリキュラムをご用意しています。

是非、自分自身やご家族の健康のためにご参加ください。



介護教室

健康教室

コース	カリキュラム
介護基礎コース	寝たきりゼロ作戦の介護講座
介護技術コース	家庭で即実践！ プロ直伝の介護技術講座
認知症コース	認知症300万人時代は目前！ 自分や家族が迎える「その時」を考える
施設見学コース	介護保険の上手な活用と施設見学
<b>NEW!</b> 介護準備学コース	今話題の介護準備学
女性のための健康コース	あなたの“こころ”と“からだ”の悩みに女性医師がこたえる ウィメンズヘルスセミナー
ストレスコース	現代社会を上手に乗り切る ストレスコントロール
糖尿病コース	ダメ、ダメ、ダメからスタートしないことが継続の秘訣 パーンアウトしない(燃え尽きない)ための糖尿病対策
メタボリックシンドロームコース	即日実践！ STOP THEメタボリックシンドローム
<b>NEW!</b> 動機付け補完コース	日常生活の中で取り入れられる エクササイズ・ダイエット

★カリキュラム内容・募集要領・受講申込書等詳細は、健康保険組合ホームページ「平成21年度介護・健康教室のご案内」に掲載しています。

(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

- 申込資格  
被保険者およびそのご家族(被扶養者以外のご家族の方も参加できます)
- 申込人数  
1被保険者につき2名まで
- 受講料  
無料 ※交通費は自己負担
- 申込・問い合わせ先  
介護・健康教室 担当：高橋  
TEL：0422-52-5521

※カリキュラムの時間帯や内容は変更になる場合がございますのでご了承下さい。

## ●日程表

開催日	開催地	コース名
6月20日(土)	東京都23区内	介護基礎コース
6月20日(土)	滋賀県大津市	メタボリックシンドロームコース
6月27日(土)	神奈川県横浜市	メタボリックシンドロームコース
6月27日(土)	大阪府大阪市	介護基礎コース
7月4日(土)	北海道札幌市	介護基礎コース
7月4日(土)	静岡県静岡市	介護基礎コース
7月11日(土)	宮城県仙台市	認知症コース
7月11日(土)	東京都23区内	<b>NEW</b> 動機付け補完コース
7月11日(土)	兵庫県神戸市	介護基礎コース
8月1日(土)	東京都23区内	<b>NEW</b> 介護準備学コース
8月1日(土)	愛知県名古屋	メタボリックシンドロームコース
8月29日(土)	埼玉県さいたま市	糖尿病コース
8月29日(土)	大阪府大阪市	介護技術コース
8月29日(土)	福岡県福岡市	メタボリックシンドロームコース
9月5日(土)	東京都23区内	介護技術コース
9月5日(土)	静岡県沼津市	認知症コース
9月12日(土)	北海道札幌市	メタボリックシンドロームコース
9月12日(土)	千葉県船橋市	メタボリックシンドロームコース
9月12日(土)	石川県金沢市	介護基礎コース
10月3日(土)	東京都23区内	施設見学コース
10月3日(土)	愛知県名古屋	ストレスコース
10月17日(土)	埼玉県さいたま市	メタボリックシンドロームコース
10月17日(土)	神奈川県横浜市	女性のための健康コース
10月24日(土)	東京都23区内	認知症コース
10月24日(土)	大阪府大阪市	女性のための健康コース
10月24日(土)	沖縄県那覇市	ストレスコース
11月7日(土)	神奈川県横浜市	施設見学コース

開催日	開催地	コース名
11月7日(土)	大阪府大阪市	糖尿病コース
11月14日(土)	東京都23区内	メタボリックシンドロームコース
11月28日(土)	埼玉県さいたま市	介護基礎コース
11月28日(土)	広島県広島市	メタボリックシンドロームコース
12月5日(土)	東京都23区内	糖尿病コース
12月5日(土)	静岡県静岡市	メタボリックシンドロームコース
12月5日(土)	福岡県福岡市	介護基礎コース
12月12日(土)	千葉県船橋市	ストレスコース
12月12日(土)	大阪府大阪市	メタボリックシンドロームコース
12月12日(土)	沖縄県那覇市	メタボリックシンドロームコース
1月23日(土)	神奈川県横浜市	認知症コース
1月23日(土)	香川県高松市	メタボリックシンドロームコース
1月30日(土)	東京都23区内	メタボリックシンドロームコース
1月30日(土)	千葉県千葉市	認知症コース
1月30日(土)	大阪府大阪市	ストレスコース
2月6日(土)	埼玉県さいたま市	女性のための健康コース
2月6日(土)	東京都23区内	ストレスコース
2月20日(土)	埼玉県さいたま市	介護技術コース
2月20日(土)	愛知県名古屋	女性のための健康コース
2月27日(土)	神奈川県横浜市	介護基礎コース
2月27日(土)	兵庫県神戸市	女性のための健康コース
3月6日(土)	東京都23区内	女性のための健康コース
3月6日(土)	大阪府大阪市	認知症コース
3月6日(土)	岡山県岡山市	介護基礎コース
3月13日(土)	愛知県名古屋	介護基礎コース
3月13日(土)	京都府京都市	ストレスコース