

平成22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。

昨年度は大幅なカリキュラム改訂を行ったこともあり、大変多くの方にご参加いただきましたので、22年度も「介護技術コース」、「女性のための健康コース」などの人気コースもご用意しています。

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
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 バーンアウトしない(燃え尽きない)ための糖尿病対策
エクササイズ ダイエットコース	やせる生活習慣切替作戦！ 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22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 5日(土)	東京 23区内	介護基礎コース
6月12日(土)	千葉 千葉市	施設見学コース
6月12日(土)	静岡 沼津市	女性のための健康コース
6月19日(土)	愛知 名古屋市	介護技術コース
6月26日(土)	埼玉 さいたま市	エクササイズダイエットコース
6月27日(日)	大阪 大阪市	介護基礎コース
7月 3日(土)	東京 23区内	ストレスコース
7月10日(土)	宮城 仙台市	介護技術コース
7月10日(土)	福岡 福岡市	エクササイズダイエットコース
7月24日(土)	東京 23区内	糖尿病コース
7月24日(土)	兵庫 神戸市	ストレスコース
7月31日(土)	神奈川 横浜市	認知症コース
8月 7日(土)	東京 23区内	介護準備学コース
8月 7日(土)	大阪 大阪市	認知症コース
8月28日(土)	神奈川 横浜市	施設見学コース
8月28日(土)	北海道 札幌市	介護基礎コース
9月 4日(土)	千葉 千葉市	女性のための健康コース
9月 4日(土)	大阪 大阪市	施設見学コース
9月 4日(土)	岡山 岡山市	介護基礎コース
9月11日(土)	東京 23区内	介護技術コース
9月11日(土)	愛知 名古屋市	介護準備学コース
10月 2日(土)	東京 23区内	施設見学コース
10月 2日(土)	和歌山 和歌山市	介護基礎コース
10月23日(土)	大阪 大阪市	介護準備学コース
10月23日(土)	沖縄 那覇市	ストレスコース
10月30日(土)	東京 23区内	認知症コース

開催日	開催地	コース名
11月 6日(土)	神奈川 横浜市	介護技術コース
11月 6日(土)	兵庫 神戸市	介護基礎コース
11月13日(土)	栃木 宇都宮	介護基礎コース
11月13日(土)	東京 23区内	エクササイズダイエットコース
11月27日(土)	埼玉 さいたま市	施設見学コース
11月27日(土)	大阪 大阪市	ストレスコース
12月 4日(土)	福岡 福岡市	認知症コース
12月 5日(日)	東京 23区内	介護基礎コース
12月11日(土)	宮城 仙台市	介護準備学コース
12月11日(土)	神奈川 横浜市	女性のための健康コース
12月18日(土)	愛知 名古屋市	ストレスコース
12月18日(土)	大阪 大阪市	糖尿病コース
1月22日(土)	東京 23区内	ストレスコース
1月22日(土)	静岡 静岡市	介護基礎コース
1月29日(土)	福島 郡山市	介護基礎コース
1月29日(土)	京都 京都市	介護技術コース
2月 5日(土)	神奈川 横浜市	糖尿病コース
2月 5日(土)	福岡 福岡市	介護準備学コース
2月19日(土)	東京 23区内	介護技術コース
2月19日(土)	大阪 大阪市	女性のための健康コース
2月26日(土)	埼玉 さいたま市	認知症コース
2月26日(土)	愛知 名古屋市	エクササイズダイエットコース
3月 5日(土)	千葉 千葉市	介護基礎コース
3月 5日(土)	大阪 大阪市	エクササイズダイエットコース
3月12日(土)	北海道 札幌市	介護準備学コース
3月12日(土)	東京 23区内	女性のための健康コース