

# 平成27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・健康に関する様々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』を他の健康保険組合と共同で開催しております。

毎年、ご参加された方からは「大変参考になった」「良かった」「役に立った」等の感想をいただいております。

現在介護をしている方はもちろんのこと、いざ介護というときのために、自分自身・ご家族の健康のために、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)
- **問い合わせ先** 介護・健康教室担当  
TEL : 0422-52-5521

★カリキュラム内容・会場・受講申込書・募集要領は、当健保ホームページ『平成27年度 介護・健康教室のご案内』をご覧ください。(http://www.yokogawakenpo.or.jp)

コース	カリキュラム
介護教室	介護 介護を学ぶ「在宅介護教室」
	認知症介護 “最新版”認知症の診断法と対処法
	施設見学 介護保険の上手な活用と施設見学
	介護準備学 いざという時の介護準備学
	疑似体験(半日) 疑似体験でわかる高齢者の心とからだ
	ストレス無し介護 介護ストレスへの心構えと介護レクリエーション

コース	カリキュラム
健康教室	がん対策(半日) がんの理解と、がん検診の受け方
	糖尿病予防 血糖値測定型!糖尿病予防プログラム
	ストレス・睡眠 ストレス・睡眠コントロール
	女性のための健康 ウィメンズヘルスセミナー
	エクササイズ エクササイズ・ダイエット
	介護予防 60歳を超えたら取り組む生活術

**自宅学習** 介護自宅学習セット 「自分で学ぶ介護の生活術」※セミナーに参加できない方に自宅でも学べる教材を送ります。

## ■日程表

開催日	開催地	コース名
5月23日(土)	東京都23区	介護準備学
5月23日(土)	大阪府大阪市	糖尿病予防
5月30日(土)	神奈川県横浜市	介護
6月 6日(土)	愛知県名古屋市	がん対策(半日)
6月 6日(土)	愛知県名古屋市	疑似体験(半日)
6月13日(土)	東京都23区	介護予防
6月20日(土)	大阪府大阪市	介護
6月27日(土)	東京都八王子市	施設見学
7月 4日(土)	兵庫県神戸市	介護準備学
7月11日(土)	宮城県仙台市	がん対策(半日)
7月11日(土)	宮城県仙台市	疑似体験(半日)
7月11日(土)	東京都23区	ストレス無し介護
7月25日(土)	神奈川県横浜市	エクササイズ
7月25日(土)	福岡県福岡市	ストレス・睡眠
8月 1日(土)	愛知県名古屋市	介護
8月29日(土)	神奈川県横浜市	ストレス・睡眠
8月29日(土)	大阪府大阪市	認知症介護
9月 5日(土)	東京都23区	介護
9月12日(土)	神奈川県横浜市	認知症介護
9月12日(土)	愛知県豊橋市	ストレス・睡眠
9月12日(土)	大阪府大阪市	施設見学
9月26日(土)	東京都23区	施設見学
9月26日(土)	大阪府大阪市	介護予防
10月 3日(土)	東京都23区	エクササイズ
10月17日(土)	東京都23区	糖尿病予防

開催日	開催地	コース名
10月17日(土)	大阪府大阪市	ストレス無し介護
10月24日(土)	石川県金沢市	介護準備学
10月31日(土)	埼玉県さいたま市	ストレス・睡眠
11月 7日(土)	北海道札幌市	認知症介護
11月 7日(土)	大阪府大阪市	女性のための健康
11月14日(土)	神奈川県横浜市	介護準備学
11月28日(土)	東京都23区	女性のための健康
11月28日(土)	静岡県沼津市	認知症介護
12月 5日(土)	大阪府大阪市	ストレス・睡眠
12月12日(土)	東京都23区	がん対策(半日)
12月12日(土)	東京都23区	疑似体験(半日)
12月19日(土)	埼玉県さいたま市	介護準備学
12月19日(土)	神奈川県横浜市	糖尿病予防
1月16日(土)	神奈川県横浜市	がん対策(半日)
1月16日(土)	神奈川県横浜市	疑似体験(半日)
1月23日(土)	東京都23区	認知症介護
1月30日(土)	愛知県名古屋市	エクササイズ
2月 6日(土)	東京都23区	ストレス・睡眠
2月13日(土)	神奈川県横浜市	女性のための健康
2月20日(土)	大阪府大阪市	エクササイズ
2月27日(土)	千葉県千葉市	認知症介護
3月 5日(土)	東京都八王子市	女性のための健康
3月 5日(土)	大阪府大阪市	がん対策(半日)
3月 5日(土)	大阪府大阪市	疑似体験(半日)
3月12日(土)	神奈川県横浜市	介護予防

## 平成27年度 第14回 チャレンジウォーキング について



今年度も株式会社コナミスポーツ&ライフのケンコウマイ手帳を利用したチャレンジウォーキングを下記のとおり募集する予定です。

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ましょう!

**参加資格** 横河電機健康保険組合の被保険者(本人)、被扶養者(家族)  
(小学生以下の参加は、被保険者の参加が条件となります)

**ウォーキング開始時期** 【1回目】平成27年7月スタート予定  
【2回目】平成27年10月スタート予定  
【3回目】平成28年1月スタート予定

詳細は当組合ホームページ(5月上旬までに公開予定)をご覧ください。  
既に平成26年度に実施されている方で、平成27年度も継続実施される方は、特に手続きは不要です。