

平成20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。20年度は、半日コースや新規カリキュラムを増やし、全国各地56回の開催を予定しております。ぜひ、自分自身または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

介護基礎コース

介護技術コース

認知症コース

施設見学コース

シニア健康コース

女性のための健康コース

女性のための健康コース

ストレスコース

糖尿病コース

メタボリックシンドロームコース

NEW! 子供健康管理コース

カリキュラム

知らないことが“寝たきり”を招く
寝たきりにならない・させない介護の基本

一日の生活を実践！
朝起きてから寝るまでの介護技術

知っていますか？認知症のこと
認知症の予防と介護者の心構え（半日）

介護保険と施設サービスを知ろう
介護保険の理解と施設見学

いつまでも元気に歳を重ねるために
家族でできるシニアのための健康管理

女性の悩みを解消する
女性のための健康生活設計

女性の悩みを解消する
女性のための健康生活設計（半日）

ストレスと賢く付き合うために
ストレスコントロール（半日）

糖尿病の進行を絶つ！
糖尿病にならない・悪化させない食生活

脳卒中・心筋梗塞・糖尿病にならないために
メタボリックシンドローム対策

生活習慣病予備軍として小児の肥満を考える
子供の肥満対策（半日）

※カリキュラム内容・募集要領・受講申込書は、
健康保険組合ホームページ

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

「平成20年度介護・健康教室のご案内」に掲載
しております。

●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：昼食付き（半日コースは除く）、交通費は自己負担

●問い合わせ先

介護・健康教室 担当：塩沢

TEL：0422-52-5521



●日程表

開催日	開催地	コース名
5月24日（土）	東京都23区内	ストレスコース（半日）
5月24日（土）	東京都23区内	認知症コース（半日）
5月24日（土）	滋賀県大津市	認知症コース（半日）
5月24日（土）	滋賀県大津市	女性のための健康コース（半日）
5月31日（土）	大阪府大阪市	介護基礎コース
6月7日（土）	神奈川県横浜市	介護基礎コース
6月14日（土）	兵庫県神戸市	ストレスコース（半日）
6月14日（土）	兵庫県神戸市	認知症コース（半日）
6月21日（土）	北海道札幌市	介護技術コース
6月28日（土）	石川県金沢市	認知症コース（半日）
6月28日（土）	石川県金沢市	女性のための健康コース（半日）
6月29日（日）	愛知県名古屋市	メタボリックシンドロームコース
7月5日（土）	福岡県福岡市	介護基礎コース
7月6日（日）	東京都23区内	子供健康管理コース（半日）
7月6日（日）	東京都23区内	ストレスコース（半日）
7月12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
7月26日（土）	静岡県沼津市	メタボリックシンドロームコース
7月26日（土）	大阪府大阪市	子供健康管理コース（半日）
7月26日（土）	大阪府大阪市	女性のための健康コース（半日）
8月30日（土）	宮城県仙台市	介護基礎コース
9月6日（土）	北海道札幌市	ストレスコース（半日）
9月6日（土）	北海道札幌市	女性のための健康コース（半日）
9月6日（土）	東京都23区内	メタボリックシンドロームコース
9月20日（土）	静岡県浜松市	介護基礎コース
9月21日（日）	大阪府大阪市	シニア健康コース
9月27日（土）	広島県広島市	介護基礎コース
9月27日（土）	福岡県福岡市	メタボリックシンドロームコース
10月4日（土）	東京都23区内	施設見学コース

開催日	開催地	コース名
10月18日（土）	千葉県千葉市	介護基礎コース
10月18日（土）	岡山県岡山市	メタボリックシンドロームコース
10月25日（土）	大阪府大阪市	施設見学コース
10月26日（日）	神奈川県横浜市	ストレスコース（半日）
10月26日（日）	神奈川県横浜市	認知症コース（半日）
11月8日（土）	東京都23区内	女性のための健康コース（1日）
11月8日（土）	大阪府大阪市	メタボリックシンドロームコース
11月15日（土）	神奈川県横浜市	メタボリックシンドロームコース
11月29日（土）	愛知県名古屋市	ストレスコース（半日）
11月29日（土）	愛知県名古屋市	認知症コース（半日）
11月29日（土）	兵庫県姫路市	メタボリックシンドロームコース
12月7日（日）	東京都23区内	介護基礎コース
12月13日（土）	静岡県静岡市	女性のための健康コース（1日）
12月13日（土）	京都府京都市	介護基礎コース
1月17日（土）	福岡県福岡市	認知症コース（半日）
1月17日（土）	福岡県福岡市	女性のための健康コース（半日）
1月24日（土）	千葉県千葉市	メタボリックシンドロームコース
1月25日（日）	大阪府大阪市	糖尿病コース
1月31日（土）	東京都23区内	介護技術コース
2月7日（土）	兵庫県神戸市	メタボリックシンドロームコース
2月14日（土）	埼玉県さいたま市	ストレスコース（半日）
2月14日（土）	埼玉県さいたま市	認知症コース（半日）
2月14日（土）	愛知県名古屋市	介護技術コース
2月21日（土）	東京都23区内	糖尿病コース
2月28日（土）	大阪府大阪市	介護技術コース
3月7日（土）	東京都23区内	シニア健康コース
3月14日（土）	香川県高松市	介護基礎コース
3月15日（日）	神奈川県厚木市	介護技術コース