

平成23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」を他の健保組合と共同で開催しております。

23年度も「介護基礎コース」、「介護準備学コース」、「女性のための健康コース」、「エクササイズダイエットコース」等の各コースを実施し、介護技術コースでは「現役ホームヘルパーが本音で語るコーナー」の新設などもあります。

是非、ご自身やご家族の健康のためにご活用ください。

	コース	カリキュラム
介護教室	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	“最新版”ここまで解った認知症対策
	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
健康教室	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 ウイ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	糖尿病&予備群2,210万人からの脱出作戦!
	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23年度介護・健康教室のご案内」に掲載しております。

(<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	開催日	開催地	コース名
6月 4日(土)	東京 23区内	介護基礎コース	10月22日(土)	千葉 松戸市	エクササイズダイエットコース
6月18日(土)	埼玉 さいたま市	施設見学コース	10月29日(土)	埼玉 さいたま市	介護技術コース
6月18日(土)	大阪 大阪市	認知症コース	10月29日(土)	北海道 札幌市	女性のための健康コース
6月25日(土)	神奈川 横浜市	女性のための健康コース	11月12日(土)	三重 いなべ市	介護基礎コース
7月 2日(土)	愛知 名古屋市	介護基礎コース	11月12日(土)	愛知 名古屋市	糖尿病コース
7月 2日(土)	東京 23区内	ストレスコース	11月12日(土)	東京 23区内	施設見学コース
7月 9日(土)	京都 京都市	糖尿病コース	11月19日(土)	大阪 大阪市	女性のための健康コース
7月 9日(土)	神奈川 横浜市	介護技術コース	11月19日(土)	神奈川 横浜市	ストレスコース
7月23日(土)	千葉 千葉市	施設見学コース	11月19日(土)	千葉 千葉市	介護基礎コース
7月30日(土)	埼玉 川越市	介護基礎コース	12月 3日(土)	愛知 名古屋市	施設見学コース
7月30日(土)	東京 立川市	エクササイズダイエットコース	12月 3日(土)	千葉 千葉市	認知症コース
8月 6日(土)	愛知 名古屋市	女性のための健康コース	12月10日(土)	神奈川 横浜市	介護準備学コース
8月 6日(土)	大阪 大阪市	施設見学コース	12月10日(土)	埼玉 さいたま市	糖尿病コース
8月 6日(土)	東京 23区内	糖尿病コース	12月17日(土)	大阪 大阪市	介護基礎コース
8月27日(土)	神奈川 横浜市	エクササイズダイエットコース	12月17日(土)	宮城 仙台市	ストレスコース
8月27日(土)	千葉 千葉市	ストレスコース	1月14日(土)	愛知 名古屋市	認知症コース
8月27日(土)	北海道 札幌市	認知症コース	1月14日(土)	東京 23区内	エクササイズダイエットコース
9月 3日(土)	大分 大分市	ストレスコース	1月21日(土)	神奈川 横浜市	糖尿病コース
9月 3日(土)	岡山 玉野市	エクササイズダイエットコース	1月28日(土)	兵庫 神戸市	ストレスコース
9月 3日(土)	新潟 新潟市	介護基礎コース	1月28日(土)	東京 八王子市	介護基礎コース
9月10日(土)	神奈川 横浜市	施設見学コース	2月 4日(土)	福岡 福岡市	女性のための健康コース
9月10日(土)	東京 23区内	介護準備学コース	2月 4日(土)	香川 高松市	介護基礎コース
9月10日(土)	埼玉 さいたま市	女性のための健康コース	2月 4日(土)	大阪 大阪市	介護技術コース
10月 1日(土)	福岡 福岡市	介護技術コース	2月11日(土)	神奈川 横浜市	認知症コース
10月 1日(土)	大阪 大阪市	介護準備学コース	2月18日(土)	埼玉 さいたま市	ストレスコース
10月 1日(土)	神奈川 横浜市	介護基礎コース	2月25日(土)	東京 23区内	女性のための健康コース
10月15日(土)	東京 23区内	認知症コース	3月 3日(土)	大阪 大阪市	エクササイズダイエットコース
10月15日(土)	宮城 仙台市	施設見学コース	3月 3日(土)	東京 23区内	介護技術コース
10月22日(土)	静岡 沼津市	施設見学コース	3月10日(土)	千葉 千葉市	糖尿病コース