

参加費無料

週末 & 夜間開催

健康教室 介護教室のご案内

日通健保では、被保険者と被扶養者の方々に、「健康教室」「介護教室」を他の健康保険組合と共同で開催しています。参加費は無料ですので、ご夫婦、ご家族でご参加ください。

コース	カリキュラム・時間	開催都市・日程		
健康教室	糖尿病予防コース	血糖値測定型！糖尿病予防教室 < 10:00 ~ 15:00 >	11/30 ④神戸 2/1 ④大阪 3/7 ④横浜	1/18 ④東京 23 区 2/22 ④安城
	ストレス・睡眠コース	睡眠とメンタルタフネスを整えよう < 10:00 ~ 15:00 >	5/18 ④東京 23 区 8/24 ④大阪	7/27 ④八王子 2/15 ④横浜
	女性のための健康コース	女性のからだと健康サポート < 10:00 ~ 15:00 >	6/1 ④福岡 10/5 ④横浜	6/29 ④東京 23 区 11/16 ④大阪
	エクササイズコース	頑張らないダイエット < 10:00 ~ 15:30 >	6/15 ④横浜 11/30 ④名古屋	11/9 ④東京 23 区 12/14 ④大阪
	新規 認知症予防コース	認知症のリスクを最小限に抑えよう < 10:00 ~ 15:00 >	5/18 ④大阪 12/14 ④横浜	7/20 ④東京 23 区 2/1 ④さいたま
	エクササイズ (夜間) コース	プロに学ぶ効果的なストレッチ < 18:30 ~ 20:00 >	9/11 ④東京 23 区	10/9 ④大阪
新規 笑い免疫 (夜間) コース	免疫力を高める笑い < 18:30 ~ 20:00 >	7/10 ④大阪	10/30 ④東京 23 区	

コース	カリキュラム・時間	開催都市・日程		
介護教室	はじめての介護コース	「在宅介護のイロハと介護サービスの活用法」 < 10:00 ~ 16:00 >	7/6 ④横浜 8/24 ④東京 23 区	1/25 ④大阪
	認知症介護コース	「認知症の理解とケア」 < 10:00 ~ 16:00 >	6/8 ④東京 23 区 11/16 ④横浜	8/31 ④名古屋 3/7 ④大阪
	介護保険コース	「介護保険とサービス活用の実際」 < 10:00 ~ 16:00 >	6/22 ④さいたま 9/28 ④東京 23 区	7/27 ④大阪 1/25 ④横浜
	介護準備学 (お金) コース	「突然の介護に備える介護準備経済学」 < 10:00 ~ 15:00 >	5/25 ④横浜 7/6 ④姫路 2/29 ④東京 23 区	6/15 ④大阪 10/19 ④札幌
	介護準備学 (相続) コース	「介護と相続に向けた準備学」 < 10:00 ~ 15:00 >	6/29 ④名古屋 9/7 ④大阪	8/31 ④相模原 12/7 ④東京 23 区
	認知症 (夜間) コース	「認知症の症状とその対応」 < 18:30 ~ 20:00 >	9/11 ④大阪	10/9 ④東京 23 区
	新規 介護準備学 (夜間) コース	「今から備える介護準備学」 < 18:30 ~ 20:00 >	7/10 ④東京 23 区	10/30 ④大阪
介護自宅学習セット	自宅で学ぶ介護の生活術	常時受付		

対象者 日通健保の被保険者および被扶養者

費用 日通健保負担 (受講料、昼食)

※交通費は自己負担です。

※キャンセルの場合、開催日前 1 週間以内は参加費全額が日通健保の負担となりますので、特別な事情を除いてお早めにご連絡をお願いいたします。

各教室へのお申込みは

各事業所に送付されている「健康・介護教室参加申込書」に必要な事項を記入の上、各開催日の 3 週間前の木曜日までに FAX などで日通ハートフル株式会社までお申し込みください。

※申込書は請求いただければお送りいたします。また、「日通イントラネット」でもダウンロードできます。

※参加申込人数が少ない教室は中止となる場合があります。

※開催日の約 1 週間前に案内書を参加申込者の自宅へ郵送いたします。

申込先

〒105-8322 東京都港区東新橋 1-9-3
日通ハートフル株式会社「健康・介護教室」係

TEL 03-6251-6541
FAX 03-6251-6504