

# 介護教室 健康教室のご案内

参加費無料  
週末&夜間開催



日通健保では、被保険者と被扶養者の方々に、「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
介護教室	はじめての介護コース	在宅介護の基本的な考え方 < 10:00 ~ 16:00 > 6/27 ⊕足立 9/26 ⊕大阪 10/17 ⊕八王子
	認知症介護コース	認知症の正しい理解と日常生活 < 10:00 ~ 15:30 > 6/13 ⊕福岡 6/20 ⊕川崎 10/24 ⊕豊橋 1/16 ⊕大阪 3/13 ⊕東京 23 区
	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 > 10/3 ⊕横浜 11/14 ⊕名古屋 1/30 ⊕東京 23 区 3/6 ⊕大阪
	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 > 12/5 ⊕東京 23 区 1/23 ⊕横浜 2/13 ⊕神戸
	<b>新規</b> 施設見学コース	施設の上手な活用と見学 < 10:00 ~ 16:00 > 6/6 ⊕東京 23 区 6/20 ⊕仙台 10/3 ⊕大阪 11/14 ⊕横浜
	認知症(夜間)コース	認知症の症状とその対応 < 18:30 ~ 20:00 > 9/9 ⊕大阪 10/14 ⊕東京 23 区
	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 > 7/8 ⊕東京 23 区 10/14 ⊕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

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	糖尿病の予防と基礎知識 < 10:00 ~ 15:00 > 11/7 ⊕大阪 12/19 ⊕名古屋 1/16 ⊕東京 23 区 2/20 ⊕横浜
	ストレス・睡眠コース	ストレスの正しい理解と睡眠障害 < 10:00 ~ 15:00 > 7/4 ⊕横浜 8/22 ⊕名古屋 12/12 ⊕相模原 2/6 ⊕大阪 2/13 ⊕東京 23 区
	女性のための健康コース	女医に聞く女性のからだと健康サポート < 10:00 ~ 15:00 > 9/26 ⊕東京 23 区 10/10 ⊕札幌 1/30 ⊕大阪
	エクササイズコース	がんばらないダイエット < 10:00 ~ 15:30 > 6/13 ⊕大阪 9/12 ⊕横浜 3/6 ⊕さいたま
	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 > 7/4 ⊕姫路 10/31 ⊕横浜 11/7 ⊕東京 23 区 12/12 ⊕広島 12/19 ⊕大阪
	<b>新規</b> 睡眠(夜間)コース	睡眠の問題を解決しよう < 18:30 ~ 20:00 > 9/9 ⊕東京 23 区 11/18 ⊕大阪
	笑い免疫(夜間)コース	免疫力を高める笑い < 18:30 ~ 20:00 > 7/8 ⊕大阪 10/28 ⊕東京 23 区

## 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(夜間コースのぞく))

※交通費は自己負担です。  
※キャンセルの場合、開催日 1 週間前までにご連絡ください。当日まで無連絡で欠席の場合は、実費 10,000 円を請求させていただきますのでご承知ください。

## 各教室へのお申込みは

各事業所に送付されている「介護・健康教室参加申込書」に必要事項を記入の上、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 週間前に案内書を社内メールまたは社内便にてお送りします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況をふまえ、開催を中止する場合があります。

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「介護・健康教室」係

TEL 03-6251-6541

FAX 03-6251-6504

Eメール hoyoujo\_heartful@nitsu.co.jp