

いま聞いてみよう、これからの自分のこと、家族のこと。

WEBによる

令和6年度

# 健康・介護講座



参加費  
無料!

睡眠、ストレス、女性の健康——ご自身・ご家族の健康な暮らしに欠かせない3つの「健康」講座を、今年度新たに追加しました。後半は、介護の基礎知識から遠距離介護など、トレンドを押さえた3つの「介護」講座で、これから皆様が向き合う「介護」の備えの一助となります。  
忙しい今だからこそ少し時間を取って、オンラインで気軽に知識をインプットしてみませんか。

- オンラインライブ(Zoomウェビナー・生配信)、後日見逃し配信あり
- 全6講座受講可! 1講座約90分(途中休憩あり・質問回答コーナー含む)
- 対象者は健康保険組合の被保険者・被扶養者等  
事業所にて複数名で参加の場合、代表者1名の申込でOK!

前回好評!



生配信中にリアルタイムで講師に質問できます!

講座メニュー	内容	配信日時
健康講座	健康を支える「睡眠」 ・快適な眠りのために、普段から気を付けたいこと ・健康で充実した生活に欠かせない「睡眠」の重要性 など	令和7年2月8日(土)10時
	ストレスマネジメント ・自分のストレスを知る、向き合う ・セルフケア——自分でできるストレスへの予防・対処 など	令和7年2月15日(土)10時
	女性の健康について ・ライフステージごとに、特に気をつけたいこと・健康課題 ・「女性の健康」を正しく楽しく知ろう(知識を深めたい男性にも!)など	令和7年2月22日(土)10時
介護講座	介護保険の基礎知識 (両立支援の観点から) ・介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構え ・介護と仕事・生活をスムーズに両立するための考え方 など	令和7年3月2日(日)10時
	認知症基礎 ・認知症を取り巻く状況、種類・症状などの基礎知識 ・認知症の方との接し方、介護する家族への支援 など	令和7年3月9日(日)10時
	介護費用と遠距離介護 ・在宅と施設、それぞれのサービス費用の目安 ・介護費用の考え方、遠距離介護が上手にくいポイント など	令和7年3月16日(日)10時

NEW!

個別無料相談窓口が利用できます!



開催期間中、介護支援専門員等の有資格者が、健康・介護に関する個別のお悩み・ご相談(講座内容に関するものに限ります)に電話・メール等にて無料で応じます(健康に関する内容はメール相談のみ)

詳細・お申込みはこちらから

<https://www.toshinkyu.or.jp/event/index.html#4> (東振協HP内)



■募集期間

令和6年12月2日～令和7年1月31日  
定員1,000名(先着順となります)

【お問合せ】東振協事務局 Tel:03-3626-7504 (平日9～17時)