

知らずに心配してるより、学んで解れば安心です  
学んでみませんか？

# 健康と介護



**無料**

交通費・通信料は  
自己負担となります。

## 集合型

2023年度

健康・介護教室に参加しませんか？

### 認知症介護コース

#### 認知症フレンドリー講座

2023年	6月 3日	東京都	新宿区
	7月 1日	愛知県	名古屋市
	8月 5日	大阪府	大阪市
	9月 2日	神奈川県	横浜市
	10月14日	北海道	札幌市
	11月18日	宮城県	仙台市
2024年	1月20日	福岡県	福岡市
	2月10日	広島県	広島市
	3月 2日	兵庫県	神戸市

### 初めての介護コース

#### 介護保険と介護技術の基本を習得

2023年	6月17日	大阪府	大阪市
	10月21日	千葉県	千葉市
	12月 2日	愛知県	名古屋市
2024年	1月27日	東京都	新宿区
	3月 9日	神奈川県	横浜市

### 糖尿病予防コース

#### 血糖値測定型!糖尿病予防講座

2023年	9月 9日	東京都	新宿区
	11月11日	大阪府	大阪市
	12月 9日	神奈川県	横浜市
2024年	2月 3日	埼玉県	さいたま市

## オンライン型

Web動画で学ぶ

パソコン・スマホで学んでみませんか？

### 健康系

1. 改訂版ストレスマネジメントコース
2. 女性のための健康コース
3. 睡眠コース
4. 美容と健康セルフケアコース
5. アンダーマネジメントコース(新規・4月開始)
6. 健診結果を健康維持に活かすコース(新規・4月開始)
7. 禁煙対策コース(新規・4月開始)
8. エクササイズコース(新規・6月開始)

9. 歯の健康コース(新規・6月開始)
10. 糖尿病予防コース(新規・6月開始)
11. 眼の健康コース(新規・8月開始)

### 介護系

1. 介護準備学・お金コース
2. 介護準備学・ストレスコース
3. 介護準備学・相続コース
4. 介護予防コース
5. 認知症介護コース

## 応募要項

[参加対象] 被保険者及び被扶養者(当健保の保険証をお持ちの方)

[申込方法] WEB申込フォーム or 各チラシの参加申込書

[申込・問合せ]

イノアック健康保険組合

住所: 〒450-0003 愛知県名古屋市南中村区名駅南2丁目13番4号

内線: 6290 外線: 052-855-2550

オンライン型  
申込フォーム



集合型  
申込フォーム

