

令和6年度 オンライン型 介護・健康教室

従来の16コース(うち改訂4コース)に加え、令和6年度は新たに5コースを導入します。
すべてオンライン型の講座です。パソコン等を使用し、ご自宅等で受講することができます。

無料
インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります

改訂版
介護のパターンと心構え
大事なものを守るためのお金の話

改訂版
介護ストレスを溜めないための
心構えと制度の活用

健康寿命を延ばす
介護・健康教室

「認知症の人の視点」と「支える人の視点」の
両面から理解する

NEW
仕事と介護の両立

NEW
認知症対策
コース

改訂版
ヤングからミドル世代の
女性に向けた健康セミナー

改訂版
40歳代半ばを迎えた
女性に向けた健康セミナー

メンタル不全に陥らせない
セルフケアと人間環境

眠りのチカラ
睡眠の正しい理解と対策

怒りの感情と上手に
付き合う方法

東洋医学ベースの簡単セルフケアで
毎日イキイキ!

今年こそ目指そう!
禁煙対策

自宅や職場で続ける
エクササイズ

いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための
知っておきたい口腔ケア

検診結果を
健康維持に活かす

心がけよう
眼の健康

NEW
自宅や職場でできる
肩こり・腰痛・膝痛予防

NEW
がんと正しく
向き合う心構え

糖尿病をよく知ろう
糖尿病の基礎知識

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申込フォームを入力

【申込・問合せ】

イノアック健康保険組合

住所: 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号

内線: 6290 外線: 052-855-2550

【令和6年度】オンライン介護・健康教室 WEB申込フォーム



健康維持に大切な **NEW**
栄養と食事