



スマホ・PC・タブレットで
楽々視聴！

今年度は

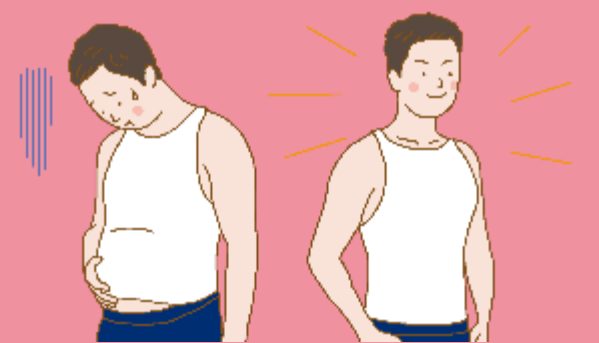
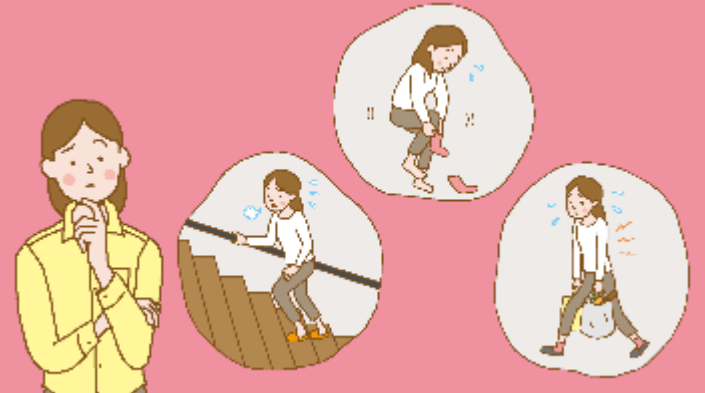
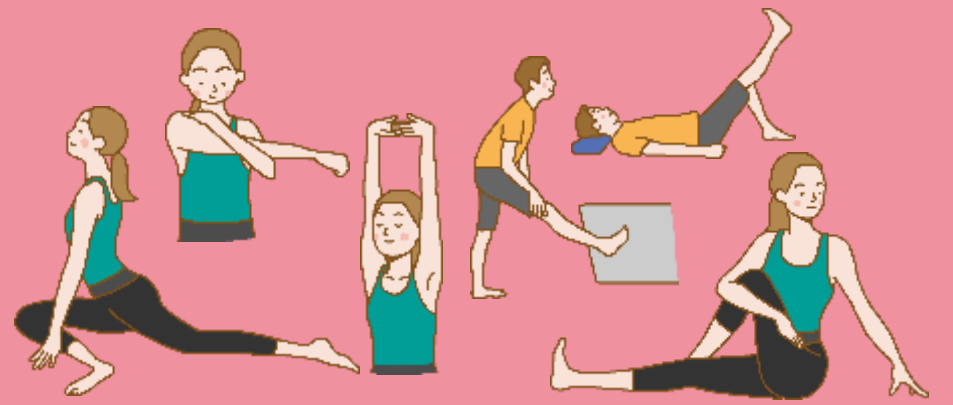
「オンデマンド型」と「オンラインLIVE配信型」で開催！

いつでもどこでも気軽に学べる！

ライブ視聴で楽しく参加！



健康の維持や病気等の予防方法、
介護に関する正しい知識、
子育てに関する役立つ情報が
知れる・学べるWeb教室。



無料

新設！

「健康」「介護」 「子育て支援」教室

2025年度健康・介護・子育て支援教室のご案内

オンデマンド型

- 会場に集まることに不安がある方でも、**自宅で学べるから安心**です。
- 受講希望者には、教材と視聴ID・パスワードをご自宅にお届けします。
- 動画は24時間、お好きな場所でパソコン・タブレット・スマートフォンなどでご視聴いただけます。
- 視聴開始から2週間は何度でも視聴していただけます。（エクササイズコースは31日間）

健康系教室

- 女性のための健康（ヤングからミドル世代の女性向け）
- 女性のための健康（40歳代半ばを迎えた女性向け）
- 睡眠
- ストレスマネジメント
- 美容と健康セルフケア
- アンガーマネジメント
- 健診結果を健康維持に活かす
- 禁煙対策
- エクササイズ
- 歯の健康
- 糖尿病予防
- 眼の健康

- 肩こり腰痛膝痛予防
- がん対策
- 栄養と食事
- 認知症対策
- ロコモティブシンドローム対策（新規）
- 情報機器作業対策（新規）
- ライン長のためのメンタルヘルス（新規）

介護系教室

- 介護準備学・お金編
- 介護準備学・ストレス編
- 介護準備学・相続編
- 介護準備学・介護と仕事の両立編
- 介護予防
- 認知症介護

子育て支援系教室（新規）

- 乳幼児こころ育て（新規）
- 小学生親子かわり（新規）
- 子どものよくかかる病気（新規）

オンラインLIVE配信型

- 会場に集まることに不安がある方でも、**自宅で学べるから安心**です。
- 受講申込者には、1か月前を目途にウェビナーの事前登録の案内をお届けします。

健康系教室

- 女性のための健康【実践】（新規） 7月26日（土）10時
- 正しい姿勢（新規） 8月23日（土）10時
- マインドフルネス（新規） 9月27日（土）10時
- 腹周り特化型エクササイズ（新規） 10月25日（土）10時

介護系教室

- 抱え込まない介護（新規） 11月15日（土）10時

オンデマンド型

下記QRコードからフォーム入力！

オンラインLIVE配信型

健保HP掲載のPDFの
申込書を記入し健保へ！
⇒[健保HPへ](#)



イノアック健康保険組合

主催：
ふれあい健康事業推進協議会

<https://fureai-k.com>

検索キーワードはこちら

検索