

# 健康\*介護 オンラインセミナー

令和8年3月2日～3月31日配信

参加費  
無料!

お家でゆっくり過ごす休日や、  
通勤のちょっとしたスキマ時間に、  
気軽に楽しくセミナー動画を見てみませんか？  
皆さまの健康・暮らしに役立つヒントを、  
様々なテーマでお届けします。

1 知識と運動で不調解消へ

**肩こり腰痛**  
エクササイズ

2 腸の大事さ知っていますか

**腸**からはじめる  
生活習慣改善

3 ともに学ぶ女性の健康課題

**女性の健康**を  
知るセミナー

4 睡眠は健康の土台

**スリープ**  
タフネスセミナー

**8** 講座全て  
何度でも視聴できます！  
1講座30～50分



気になる講座からどうぞ

5 日々のストレス  
うまく対処できていますか

**メンタル**  
タフネスセミナー

6 健診結果どうでしたか？  
生活習慣を見直したい人へ

**メタボ**のための  
**数値改善**  
～カラダかわるセミナー～

7 いざ介護するとき、  
介護されるときに備えて

**介護**の基礎  
仕事・生活との両立

8 リテラシーとして  
知っておきたい

**認知症**の基礎

● 対象者 : 会員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!

● 募集期間 : 令和8年1月5日(月)～2月27日(金)

● 募集人数 : 1000名(先着順になります)

イベント詳細・  
お申込みはこちら

※11月中旬公開予定



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



(東振協HP内)

[https://www.toshinkyo.or.jp/  
event/index.html#4](https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#4)