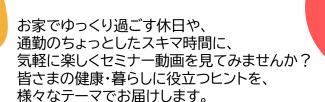




健康*介護 オンラインセミナー

令和8年3月2日~3月31日配信



参加費 無料!

知識と運動で不調解消へ

肩こり**腰痛**

4 睡眠は健康の土台

スリープ

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~

2 腸の大事さ知っていますか

プラック からはじめる 生活習慣改善

↓ ^{1講座}30~50分 講座全て 何度でも視聴できます!



7 いざ介護するとき、介護されるときに備える

介護の基礎 仕事・生活との両立

mg (5)

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

5 日々のストレス うまく対処できてますか

メンタル

タフネスセミナー

リテラシーとして 知っておきたい

認知症の基礎

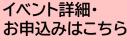
対象者 : 会員健康保険組合の被保険者・被扶養者等

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)

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



※11月中旬公開予定



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