

# 女性のからだと健康 サポート

身に付けよう！乳がん自己  
チェックトレーニング

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



## 講座のポイント

## 横浜地区参加者募集

- <講義・演習> 女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」  
乳がん自己チェック法  
女性ホルモンとライフサイクルごとの身体の変化、ホルモンケア、働く女性のメンタルヘルス、がんの現状と乳がん自己チェックの実技演習を行います。
- <体験学習> リラクゼーション  
専用測定器で、肌年齢の測定ができます。リフレクソロジーの体験学習を開催します。

**日 時** 2019年10月5日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

**会 場** ワークピア横浜 2階「くじゃく」  
住所：神奈川県横浜市中区山下町24-1 みなとみらい線「日本大通り」駅  
3番出口より徒歩5分

### 注意事項など

ご参加は女性限定です。(講師・スタッフ全員女性です)  
リラクゼーション体験学習は「リフレクソロジー」を実施致します。  
膝下のマッサージを行いますので素足になっていただきます。膝下まで裾がまくりやすい服装でお越しください。バスタオル1枚(もしくはフェイスタオル2枚)をご持参ください。

時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:15	<講義> ■女医に聞く「女性のライフサイクルとからだの変化」  <実技演習> ■がん検診のすすめ	～「女性ホルモン」を知ることによって人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクル ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と影響 ●女性ホルモンの知識 ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●女性特有のがん ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15~13:15	昼食		
13:15~14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラクソドリンクで「ホルモンバランス」を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

カリキュラム

※リラクゼーション体験学習は「リフレクソロジー」を実施します

10月9日（水）大阪  
エクササイズ（夜間）コース

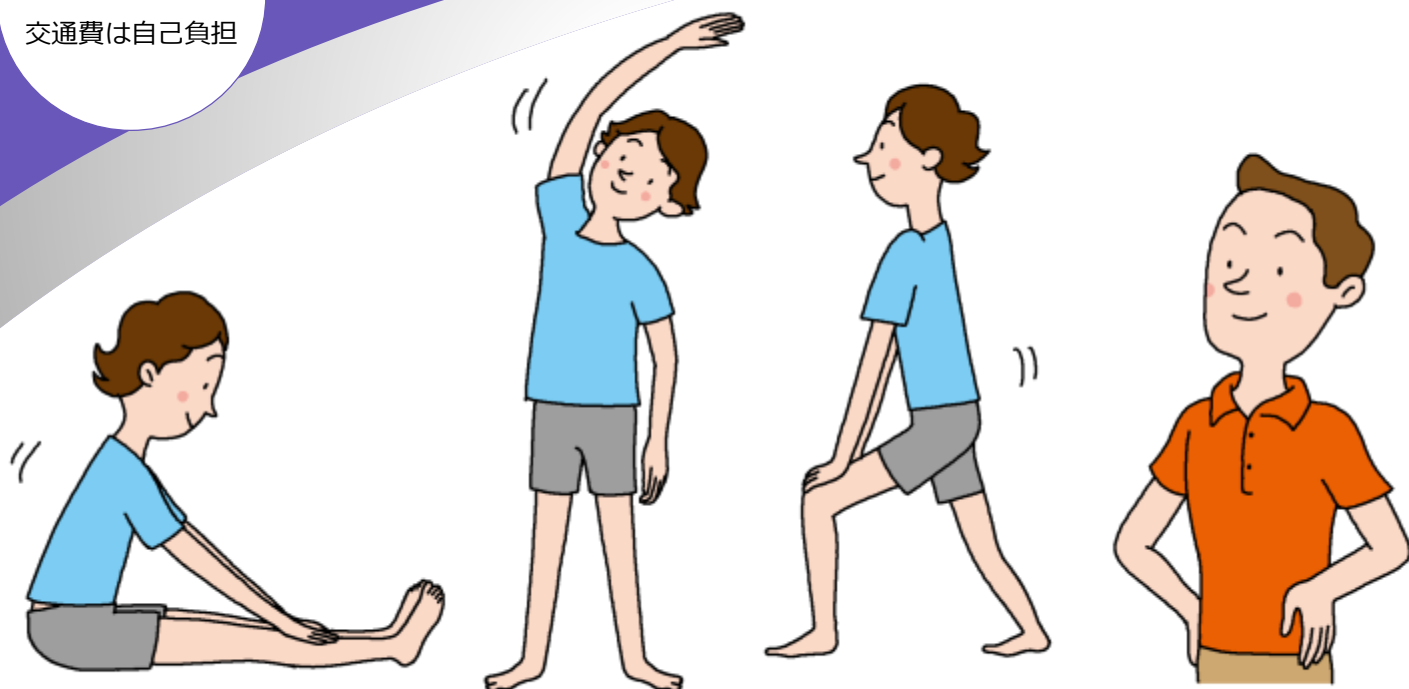
エクササイズの定着に向けて！

# プロに学ぶ効果的な ストレッチ

動かしたくなるカラダ・疲れ  
にくいカラダづくりに挑戦！

**無 料**

交通費は自己負担



梅田地区参加者募集

## 講座のポイント

<講義・実技> エクササイズがもたらすカラダへの影響やエクササイズの種類と効果について学びます。  
実技は、肩こり、腰痛解消のストレッチおよび内臓脂肪撃退に有効なエクササイズです。

**日 時** 2019年10月9日（水）午後6時30分～午後8時（受付午後6時開始）

**会 場** AP大阪梅田茶屋町 8階「D+E」  
住所：大阪府大阪市北区茶屋町1-27 阪急電車「梅田」駅  
2F中央改札口より徒歩1分

注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40~19:55	<p>&lt;講義&gt; ■健康づくりに欠かせないエクササイズ</p> <p>&lt;体験実技&gt; ■楽しくエクササイズ</p> <p>やってナットク! 疲れにくいカラダづくり</p>	<p>●エクササイズがもたらすカラダへの影響</p> <p>●エクササイズの種類と効果</p> <p>・有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ</p> <p>【体験実技】</p> <p>●基礎代謝もアップするストレッチ</p> <p>・肩こり、腰痛解消ストレッチ</p> <p>・椅子に座ってできるストレッチ</p> <p>●内臓脂肪の撃退に有効なストレッチ</p>	健康運動指導士他
19:55~20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

10月9日（水）東京  
認知症（夜間）コース

東京八重洲地区参加者募集

# 認知症の症状とその対応

身近な人が認知症になる前に知っておきたい認知症

**無 料**

交通費は自己負担



## 講座のポイント

<講 義> 認知症の理解 認知症の方がその人らしく暮らし続けるために  
認知症に関する正しい知識を身に付けていただく基本的な部分をお話しします。また、  
身近な方が認知症になることを想定し、ケアをするにあたって考えておきたいことを学  
びます。

**日 時** 2019年10月9日（水）午後6時30～午後8時（受付午後6時開始）

**会 場** TKP東京駅前会議室 2階「カンファレンスルーム1」  
住所：東京都中央区日本橋3-5-13 三義ビル2F JR「東京」駅  
八重洲中央口より徒歩5分

注意事項など 実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

時間	項目	内容	講師
18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40~19:55	<講義> ■認知症の理解  ■認知症の方がその人らしく暮らし続けるために	●認知症を正しく理解しよう ・認知症の正しい理解 ・認知症の種類とその特徴 ●考えてみよう！もし自分や身内が認知症になったら ●認知症の人の在宅生活の現状 ・認知症のステージに対する介護者の変化 ・進行に合わせたサービスの利用法 ●これからの認知症ケアの在り方（本人本位のケア） ・認知症の人との接し方の理解 ・その人らしいあり方 ・その人にとっての安心・快適を考える ・なじみの暮らしの継続（環境・関係・生活） ●生活を支える制度とサービス （地域の窓口：地域包括支援センター等紹介） ・民間のサービス	看護師 介護支援専門 員等
19:55~20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

10月19日(土) 札幌  
介護準備学(お金) コース

あなたの人生設計が狂わないよう！  
体験者が語る備えておきたい知識を集結

# 突然の介護に備える 介護準備経済学

いざ家庭で介護が必要になったらどこに相談  
するか、介護の費用は知っていますか？

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



札幌地区参加者募集

## 講座のポイント

<講 義> 破綻しないための介護のポイント ～制度、費用、心構え～

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から介護の心がまえ、介護の期間と費用、介護保険サービスを活用するポイントや一人で抱え込まない介護体制づくりなど分かりやすく解説します。

<講師プロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護問題に対し強い関心を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している。

<講 義> いざ介護になった時を考えて！

介護離職をしないために、自身の人生設計も考えた上で、年金の貯蓄方法や、その貯蓄でどのように介護をするのかを考えます。

日 時

2019年10月19日(土) 午前10時～午後3時(受付9時30分開始)

会 場

かでの2・7 10階「1070会議室」

住所：北海道札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル  
地下鉄「さっぽろ」駅10番出口より徒歩9分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
10:00~10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15~12:15	<講義> ■破綻しないための介護のポイント 制度、費用、心構え	～いざ家族に介護が必要になったら？～ 介護の準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。またサービスを活用するポイントや、一人で抱え込まない介護体制をつくるポイントを解説します  ●要介護の原因と期間・費用 ●介護のパターンと心構え ●介護が始まる時 緊急入院時から考えておきたい「どこで介護」するか【介護場所を決める5つの要因】 ●介護の相談窓口の活用法 ●介護保険で活用できるサービス ・介護支援専門員と立てるケアプランと自己負担額 ●知っている却不知道い“活用したい各種制度”の解説 ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等
12:15~13:00	昼食		
13:00~14:50	<講義> ■いざ介護になった時を考えて！	●介護離職は考えない、自身の人生設計を考える ・老後に必要な生活費 ・暮らしと年金について ●介護を考えての計画ある年金、保険、貯蓄とは ・介護になる前のきちんとした備えとは ●貯蓄でどのように介護をするか ●何が困難になるか考えてみよう（遠距離、別居） ●質疑応答	NPO団体 介護専門職等
14:50~15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	



10月30日（水）大阪  
介護準備学（夜間）コース

読んで使える資料付き！

# 今から備える介護準備学

介護の心構えと相談窓口の活用法編

**無 料**

交通費は自己負担



梅田地区参加者募集

## 講座のポイント

<講 義> 破綻しないための介護のポイント ～費用、心構え～

介護準備を考える際、その費用は必ず大きな心配となります。介護経験者の立場から介護の心がまえ、介護の期間と費用、介護保険サービスを活用するポイントや一人で抱え込まない介護体制づくりなど分かりやすく解説します。

<講師のプロフィール：株式会社コミュニケーター 代表取締役 横井 孝治氏 >

2001年、印刷会社でコピーライターとして就業中、離れて暮らす両親の突然の介護生活が始まる。戸惑い手探り、独学で介護を行う中、介護問題に対し強い関心を持つようになる。現在は介護関連の複数のWebサービスを運営する傍ら、日本全国での講演活動、書籍などの執筆活動、テレビや新聞などのメディア活動を展開している

日 時

2019年10月30日（水） 午後6時30分～午後8時（受付午後6時開始）

会 場

AP大阪梅田茶屋町 8階「G」  
住所：大阪府大阪市北区茶屋町1-27

阪急電車「梅田」駅  
2F中央改札口より徒歩1分

注意事項など

実技はありませんので服装等の注意事項はありません。

時間	項目	内容	講師
18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40~19:55	<講義> ■いざ介護となる時に破綻しないよう、 今準備できること	●要介護の原因と期間・費用 ●介護との関わり方 ・介護のパターンとあなたの心 ・親が倒れたら・・・ ●介護場所を決める5つのステップ ●介護記録を付けよう ●介護情報の集め方 ●介護の相談窓口の活用法	NPO団体 介護専門職等
19:55~20:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

10月30日（水）東京  
笑い免疫（夜間）コース

東京八重洲地区参加者募集

# 免疫力を高める笑い

笑いヨガで免疫強化

**無 料**

昼食付、交通費  
は自己負担



## 講座のポイント

<講義・実技> “笑い”の効用を日常生活の中で如何に取り入れるか、笑いヨガを体験しながら学びます。

**日 時** 2019年10月30日（水）午後6時30分～午後8時（受付午後6時開始）

**会 場** イオンコンパス東京八重洲会議室 4階「RoomB+C」  
住所：東京都中央区京橋1-1-6 JR「東京」駅 八重洲中央口より  
徒歩4分

### 注意事項など

お腹を締め付けるような服装は避け、ゆったりした服装でお越しください。  
汗をかいても大丈夫な服装でお越しください。  
水分補給用として500mlのペットボトル1本をご用意します。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
18:30~18:40	はじめに	●開講あいさつ	
18:40~19:50	<講義> ■笑いヨガの概要、効果	●笑いヨガとは笑う動作をする筋肉の筋トレのようなもの ●笑いヨガの効果 ・免疫力アップ、ナチュラルキラー細胞の活性化 ・笑う動作の筋肉強化と有酸素運動の効果 ・自律神経の調整 ・ストレスの緩和 ・体温を上げ、血流改善 など	笑いヨガ講師
	<エクササイズ> ■笑いヨガの実践	●笑いヨガのエクササイズ ・有酸素運動を取り入れた、笑う筋肉（ゲラゲラ筋）の筋トレをしながら笑いをタップリ行います。 ・作り笑いでも脳は反応し、十分効果があります。	笑いヨガ講師
19:50~20:00	■おわりに	●閉講挨拶 アンケート記入	

<申込先> 健保 鹿野  
\*事業所に勤務の方は、各事業所総務課または事務管理課まで

健保 担当者印	事業所 担当者印

## 介護・健康教室参加申込書

申込日 令和 年 月 日

【参加希望コースの日付】 令和 年 月 日 ( )	【開催地区名】 (参加希望する地域)
【参加希望コース名】 介護 ・ 健康	
【被保険者氏名】	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【保険証記号】	【保険証番号】
【事業所名・部署名】	(連絡先) 内線
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名1】	【被保険者との続柄】
(フリガナ)	【性別】 男 ・ 女 【年齢】 歳
【参加者氏名2】	【被保険者との続柄】
【参加者住所】 〒 -	【電話番号】 ( )
【講師に聞きたいこと・質問事項など何でもお書き下さい。】 *事前に講師に伝え当日授業の中で回答してくれます。名前を出す事はありません。	
【介護教室を希望の方のみご記入下さい】 質問1 現在家族の中で介護をする側の方がいますか? はい ・ いいえ 質問2 現在親とは同居ですか、別居ですか? 同居 ・ 別居 質問3 (質問3は、「夜間コース」の場合、提供がありませんので記入は不要です。) 当日、地域別の「あなたの町の保健福祉サービス情報」を提供しています(参加者の住所分)。 別に、介護を受ける人の地域用も必要な方は下記に住所(丁目まで)を記入して下さい。 回答3	
【健康教室「糖尿病コース」を受講の方のみご記入下さい】 質問 糖尿病の状況について該当するものにチェックをつけて下さい 回答 <input type="checkbox"/> 健診では正常だが、関心がある <input type="checkbox"/> 健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された <input type="checkbox"/> 定期受診(検査)のみの経過観察 <input type="checkbox"/> 内服治療中 <input type="checkbox"/> インスリン治療中 <input type="checkbox"/> その他 ( )	

### 【個人情報の取り扱い】

- 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。
- 参加確認及び参加決定通知をするため。
  - 参加者名簿および教室で使用するネームプレートを作成するため。
  - 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
  - その他、「教室」運営を円滑にするため。
- またこの情報は教室の運営団体である(財)総合健康推進財団に提供します。

【締切り】前日まで。(ただし会場の都合や人数が多い場合は受付できないこともありますのでご了承ください)

【キャンセル】受講日5日前営業日までに必ずご連絡下さい。

連絡が無い、または受講日5日前営業日を越えた場合は受講料を徴収します。

【開催中止】天候等の都合でやむを得ず中止になる場合は、前日のAM10時頃までに中止の連絡を致します。

【問合せ】フジクラ健康保険組合 鹿野 電話03-5606-1031(7-21-6773) FAX03-5606-1560(7-21-6859)

Eメール: setsuko.shikano@jp.fujikura.com