



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 (旧名称・オンライン型)

- 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、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 (新設)

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

オンラインLIVE配信型 //今年度から本格開催//

- 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**



詳細は「ふれあい健康事業推進協議会」の
ホームページをご覧ください。

<https://fureai-k.com/index.php>

スマートフォンやタブレットなら、QRコードから
手軽にアクセスいただけます。
(機種によっては読み取れない場合があります)

※オリジナルのテキストを使った通信講座「自宅学習セット」も好評受付中です。

受講対象者	フジクラ健康保険組合の加入者全員	受講料	無料 ※通信料は自己負担です。
-------	------------------	-----	-----------------

<p>フジクラ健康保険組合</p> <p>お問合せ先 TEL:03-5606-1031 (内7-21-6775 池澤) FAX:03-5606-1560 詳細はフジクラ健康HPからもご覧いただけます。 https://fujikurakenpo.or.jp/</p>	<p>https://fureai-k.com</p> <p>検索キーワードはこちら <input type="text" value="ふれあい健康事業"/> <input type="button" value="検索"/></p>	<p>主催： ふれあい健康事業推進協議会</p>
--	---	------------------------------