

どの教室も
無料

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！

「オンデマンド型」と「オンラインLIVE配信型」で開催！ 「健康」「介護」「子育て支援」教室

新講座、続々登場！



スマホ・PC・
タブレットで
自宅で楽々視聴！

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。



2026年度健康・介護・子育て支援教室のご案内

◆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、視聴情報をメールでお届けします。

オンデマンド型

- 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視聴いただけます。
- ご案内から30日間、何度でも視聴していただけます。

健康教室

- 骨格メソッドヨガ (新規)
- 脂肪燃焼ヨガ (新規)
- 睡眠改善ヨガ (新規)
- EYEヨガ (新規)
- ストレスマネジメント
- 女性のための健康① (ヤングからミドル世代向け)
- 女性のための健康② (40代半ばを迎えた女性向け)
- 睡眠
- 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
- (VDT) 情報機器作業対策
- ライン長のためのメンタルヘルス

介護教室

- 施設介護 (新規)
- おひとり様介護 (新規)
- 高齢家族の安全 (新規)
- 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)
- 介護予防
- 介護と仕事の両立

子育て支援教室

- 食物アレルギー対応 (新規)
- 子育てと仕事の両立(基本編)(新規)
- 赤ちゃんと一緒にヨガ (新規)
- 乳幼児こころ育て
- 小学生親子かかわり

オンラインLIVE配信型

健康教室

- 肩甲骨ヨガ 5月16日(土) 10:00~11:30
- 疲労回復ヨガ 6月17日(水) 19:00~20:30
- カスハラ×セルフケア 9月9日(水) 19:00~21:00
- 腰痛改善ヨガ 11月7日(土) 10:00~11:30

介護教室

- 遠距離介護 7月11日(土) 10:00~11:20
- 時系列介護準備 10月7日(水) 19:00~20:20

子育て支援教室

- キッズ参加型ヨガ 8月1日(土) 10:00~11:30
- 子育てと仕事の両立(実践編) 12月12日(土) 10:00~12:00

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)

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。

お問合せ先

フジクラ健康保険組合

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/>

<https://fureai-k.com>

検索キーワードはこちら

ふれあい健康事業

検索



主催:

ふれあい健康事業推進協議会