

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【疲労回復ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。

背骨周囲の筋緊張をほぐし、自律神経の改善を促進するヨガの実践。

深い呼吸で、疲れをリセット

心身のリフレッシュ 疲労回復ヨガ

どこでも
受講できる
LIVE配信

2026年
6月17日
PM7時～



■必要なもの

ヨガマット、お水、
動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ストレス解消へ繋がるセルフケアを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年6月17日(水)
午後7時00分～午後8時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「疲労回復ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
カリキュラム	背骨周辺へアプローチし 自立神経の乱れを整え、 心身の疲労を回復する	【呼吸観察】 自然な呼吸に意識を向け、今の心身の状態を静かに観察する。 呼吸のリズムを整えることで副交感神経が働きやすくなり、 リラクセスの準備が整う。
		【背骨周辺のほぐし（頸椎、腰椎）】 背骨に沿って走る自律神経へ負担を与える筋緊張をゆるめ、神経の働きを整えやすくする。 背骨が滑らかに動くことで全身の巡りが改善し、深いリラクセスにつながる。
		【全身を大きく使うポーズ】 肩・胸・脚を広く動かし、血流を高めながら心身を開放する。 大きな動きが全身の巡りを促進し、疲労物質の排出を助けて軽快感につながる。
		【クールダウン】 ゆったりとした動きで身体を静め、深い呼吸へ戻していく。 レッスンで緩めた筋肉や神経の状態を整え、心身の安らぎをさらに深める時間。
		【マインドフルネス（瞑想・呼吸法）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。
		【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 意識を「今ここ」に向け、呼吸や感覚を静かに味わう。 精神的な負荷が和らぎ、自律神経が整って心の落ち着きを取り戻しやすくなる。

応募要項	<p>[申込対象] 加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）</p> <p>[申込方法] オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p> <p>[申込締切] 開催日14日前まで</p> <p>[受講者への通知] お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。</p> <p>[申込・問合せ] 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089</p>
------	---

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「疲労回復ヨガ」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女
	被保険者との続柄		
Eメール アドレス			

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【遠距離介護コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 遠距離介護のための知識が満載

離れて暮らす親を守るための 遠距離介護のポイント

メリット&デメリットを理解したうえで、適切な準備と行動をしよう

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
7月11日
AM10時~



講座のポイント

遠距離介護を学ぼう

「同居介護との比較」「準備方法」「成功の秘訣」など、
遠距離介護についてのポイントをまとめて学べます。当日質問もOK!

日時

2026年7月11日(土)
午前10時00分~午前11時20分

【講師プロフィール】横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して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かたわら、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、雑誌などのメディア活動を展開。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「遠距離介護」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
遠距離介護と同居介護、どちらが高リスク？	
データで見る、遠距離介護の現状	<ul style="list-style-type: none"> ・遠距離介護をするうえでの不安 ・遠距離介護をするうえでの困りごと ・遠距離介護をするうえで欲しいサービス
遠距離介護、あなたは大丈夫？	<ul style="list-style-type: none"> ・遠距離介護・別居介護10のチェックポイント ・遠距離介護ならではの悩み
遠距離介護のメリット&デメリット	
遠距離介護を始める前の準備	<ul style="list-style-type: none"> ・基本となる考え方 ・家族などの役割分担について、とことん話し合おう ・親の日常生活、交友関係、お金を把握しよう ・地域包括支援センターに相談しよう ・親の健康状態を把握しておこう ・公的制度について、把握しておこう ・会社制度について、把握しておこう ・実家のリフォームを検討しよう
遠距離介護を成功するためのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・介護の応援団をつくろう ・介護の見える化をはかろう ・遠距離介護の交通費を抑えるために ・帰省時のチェックポイント
遠距離介護に役立つサイト、サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・パオック ・見守りサービス

カリキュラム

[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
[申込締切]	開催日14日前まで (2026年 6月2日(火) までの申込で事前質問ができます)
[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

応募要項

視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 介護教室 申込書：「遠距離介護」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女	
Eメール アドレス	被保険者との続柄			

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【キッズ参加型ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。リアルタイムだから深く身につく、LIVE学習体験。

親子で一緒に、心と体を育むヨガ

親子ペアで楽しむキッズヨガ

どこでも
受講できる

LIVE配信

2026年
8月1日
AM10時～



■必要なもの

ヨガマット (1名につき1枚)、お水、動きやすい服装

※ヨガマットがない場合、室内で滑りにくいようお気をつけてご参加ください。

※親御様のみでのご参加も可能ではございますが、ペアでポーズを行うパートがあり、親子ペアでのご参加を推奨しておりますので、予めご了承ください。

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

親子で一緒に、心と体を育むヨガを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

親御様のみでのご参加も可能ですが、ペアでポーズを行うパートがあり、親子ペアでのご参加を推奨しておりますので、予めご了承ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年8月1日(土)

午前10時00分～午前11時30分

【講師プロフィール】相馬 えり 氏

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、または企業PRを目的としたコラボイベントにて初心者向けヨガクラスを担当。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「キッズ参加型ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
		<p>【ウォーミングアップ（深呼吸・ヨガの基本練習）】 親子で一緒に深呼吸をし、身体を優しく動かして心と体を準備する。遊び感覚でヨガの基本動作に触れることで安心して動き始められる。</p>
		<p>【バランスポーズに挑戦】 木のポーズなどシンプルなバランス動作にチャレンジする。 集中力を育てながら達成感を共有でき、親子のコミュニケーションが深まる。</p>
	親子ペアでコミュニケーションを取りながら、ヨガの基本となる呼吸法やポーズに挑戦	<p>【親子ペアで行うヨガ】 手をつなぐなど、協力しながら姿勢をつくるペアポーズを行う。 互いを支え合う動きが信頼感や絆を育み、楽しい体験として記憶に残る。</p>
		<p>【呼吸法、瞑想に挑戦】 やさしい呼吸法や短い瞑想で心を落ち着ける時間を作る。 遊びの中でも「静けさ」を体験することで集中力の土台が育つ。</p>
		<p>【クールダウン】 ゆっくり身体を伸ばして緊張をほぐし、呼吸と心拍を落ち着かせる。 動いた身体を整えることで全体の心地よさがさらに深まる。</p>

応募要項	内容
[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。 開催日14日前まで
[申込締切]	（2026年6月23日（火）までの申込で事前質問ができます）
[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 子育て支援教室 申込書：「キッズ参加型ヨガ」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女	
	被保険者との続柄			
Eメール アドレス				

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【カスハラ×セルフケアコース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! カスハラに負けないメンタルとセルフケアのための知識が満載

事例から学ぶ、カスハラに負けない メンタルとセルフケア

～心をすり減らさず働き続けるために～

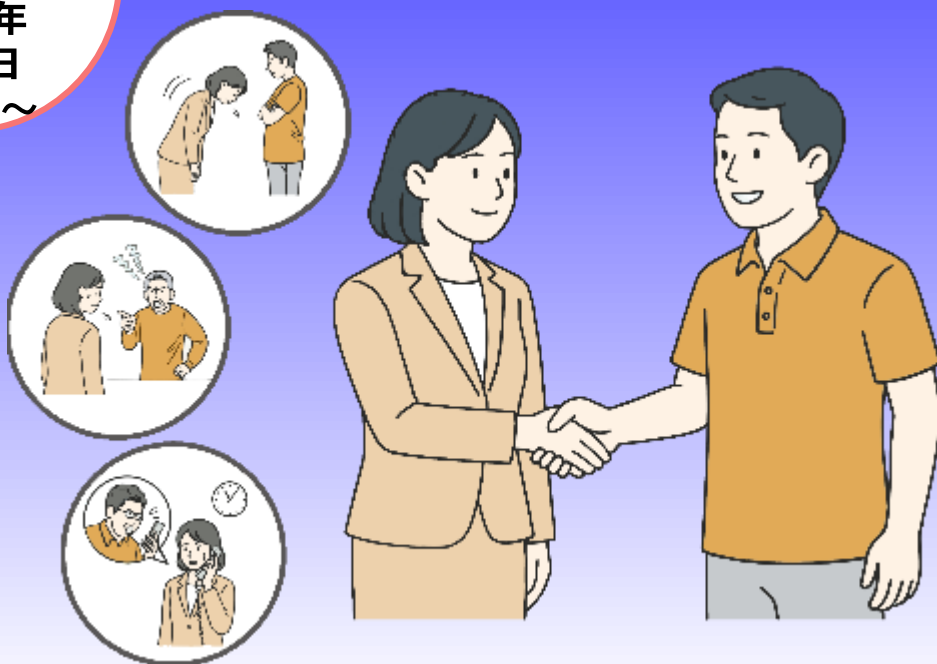
どこでも
受講できる

LIVE配信

2026年

9月9日

PM7時～



講座のポイント

カスハラに負けないメンタルとセルフケアを学ぼう

カスハラ毒に対する抵抗力を高め、“顧客不満足度”は下げ、自組織内の心理的安全性を上げるマインドとスキル（傾聴、共感、アサーションなど）を紹介します。

日時

2026年9月9日(水)
午後7時00分～午後9時00分

【講師プロフィール】田中 純 氏 (心理教育カウンセラー)

赤坂溜池クリニック等でカウンセリングやコンサルテーションを行っている。
元NPO法人国際ストレスマネジメント協会ジャパン理事長。臨床のレポーターはPCA、
認知行動療法、心理劇、アートセラピー等。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「カスハラ×セルフケア」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
講義	<ul style="list-style-type: none"> ・カスハラの定義、背景 ・カスハラの影響（離職率、評判リスク、生産性低下等） ・組織としての仕組みづくり ・現場で役立つ対応スキル、セルフケア手法
グループワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールと手順の説明 ・自己紹介 ・傾聴練習 ・例題に対してどう考えるか？ ⇒チームビルディング。SOSを出すことの重要性、セルフケア手法などの観点からまとめる
発表	<ul style="list-style-type: none"> ・全体発表

※本講座はZoomでのミーティング機能を仕様し、参加者同士でグループワークを予定しております。
ご参加の際はご承知おきください。
なお、画面非表示・お名前のご変更は行っていただいても構いません。

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込締切]	開催日14日前まで （2026年8月1日（土）までの申込で事前質問ができます）
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「カスハラ×セルフケア」コース

被保険者氏名				
健康保険 記号	番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
Eメール アドレス				

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

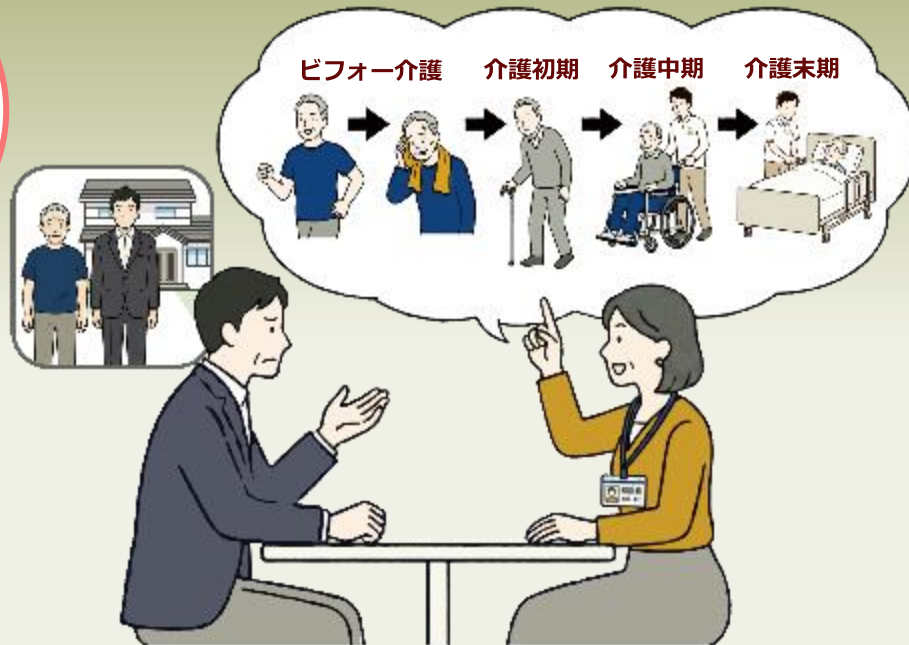
【時系列介護準備コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! ビフォー介護からアフター介護までの知識が満載

時系列で見る、後悔しないためにやるべきこと

ビフォー介護からアフター介護まで、
そのときどきに必要なことを一気に解説

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
10月7日
PM7時~



講座のポイント

ビフォー介護からアフター介護までの必要なことを学ぼう

親との対話、制度の活用などについて「いつ、何を、どのようにすれば良いのか」を時系列に沿って学べます。当日質問もOK!

日時

2026年10月7日(水)
19時00分~20時20分

【講師プロフィール】横井 孝治 氏 (株式会社コミュニケーター代表取締役)

離れて暮らしていた両親が2001年に要介護となったのをきっかけに、介護問題に対して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かたわら、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、雑誌などのメディア活動を展開。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「時系列介護準備」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ・本セミナーのポイント ・自己紹介
	こんな状況、あなたならどうする？	
	最初に知っておきたい5つのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・介護のことについて、親はウソをつきがち ・介護は一時的な「イベント」ではなく、長期間継続する「日常」 ・自分ひとりで抱え込むのは失敗のもと ・親の言いなりになるのは NG ・周囲の言いなりになるのも NG
	ステップ別の対応	<ul style="list-style-type: none"> ・【ステップ別の対応（例）①】ピフォー介護 ・【ステップ別の対応（例）②】介護初期 ・【ステップ別の対応（例）③】安定期 その1 ・【ステップ別の対応（例）④】介護中期 ・【ステップ別の対応（例）⑤】安定期 その2 ・【ステップ別の対応（例）⑥】介護末期 ・その他の両立事例

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
	[申込方法]	<p>オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。</p> <p>下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。</p> <p>お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p> <p>開催日14日前まで</p>
	[申込締切]	（2026年 8月29日（土）までの申込で事前質問ができます）
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
	[申込・問合せ]	<p>三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業</p> <p>住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5</p> <p>TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089</p>

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 介護教室 申込書：「時系列介護準備」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	被保険者番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女
		被保険者との続柄	
Eメール アドレス			

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【腰痛改善ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。骨盤周囲と脊椎のバランスを整えるヨガの実践。

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
11月7日
AM10時~

骨盤まわりの筋肉へアプローチ!

腰痛改善ヨガ



■必要なもの

ヨガマット、お水、動きやすい服装

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

腰痛改善に効果的なヨガを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

日時

2026年11月7日(土)
午前10時00分~午前11時30分

【講師プロフィール】青木 珠夢 氏

2019年より回復期リハビリテーション専門病院にて5年勤務。整形疾患や脳卒中患者様の治療を通して、さまざまな専門ライセンスを取得。ヨガを通して予防医療を伝えたいという思いから2023年LAVAへ入社。

中四国エリアを中心に活動。2026年よりトップインストラクターとして全国を拠点に活動。

三菱UFJニコス健康保険組合

■「腰痛改善ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
	骨盤、背骨周辺の筋肉をほぐし、緊張を緩和する。体幹部の強化で腰痛の要因を取り除く。	【肩、首周辺のほぐし】 肩、首周囲を緩め呼吸を深める。腰部への過剰な負担が軽減される。
		【股関節周辺のほぐし】 股関節を大きく動かし、骨盤周囲の筋肉を柔らかくする。 骨盤周辺筋肉の左右差を整える。
		【背骨周辺のほぐし】 背骨をゆっくり動かして周囲の筋緊張を解く。 脊柱の柔軟性が高まることで姿勢が整い、腰部への負荷が軽減される。
		【骨盤周辺、バックラインの強化（臀部、背筋群）】 臀部や背筋を鍛えて体の後面を支える力を強化する。 骨盤が安定し、日常動作で腰にかかる負担を減らすことで再発予防につながる。
		【腹筋群の強化】 腹筋群を強化し、腹部が安定すると腰椎への圧力が分散され、慢性的な腰の負担が軽減される。
		【クールダウン】 深い呼吸と共に全身の緊張をゆるめる。 レッスンで整えた骨盤・脊柱のバランスを定着させ、心身の回復を促す。
【安らぎのポーズ（仰向けでお休み）】 仰向けになり全身の力を解放する。神経系が落ち着き、腰部の余計な緊張が抜けることで心地よいリセット感が得られる。		

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込締切]	開催日14日前まで （2026年9月29日（火）までの申込で事前質問ができます）
	[受講者への通知]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。
	[申込・問合せ]	三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 健康教室 申込書：「腰痛改善ヨガ」コース

被保険者氏名			
健康保険 記号	被保険者番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名	性別	男・女	
	被保険者との続柄		
Eメール アドレス			

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護子育て支援教室の運営団体である

(公財) 総合健康推進財団に提供します。

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

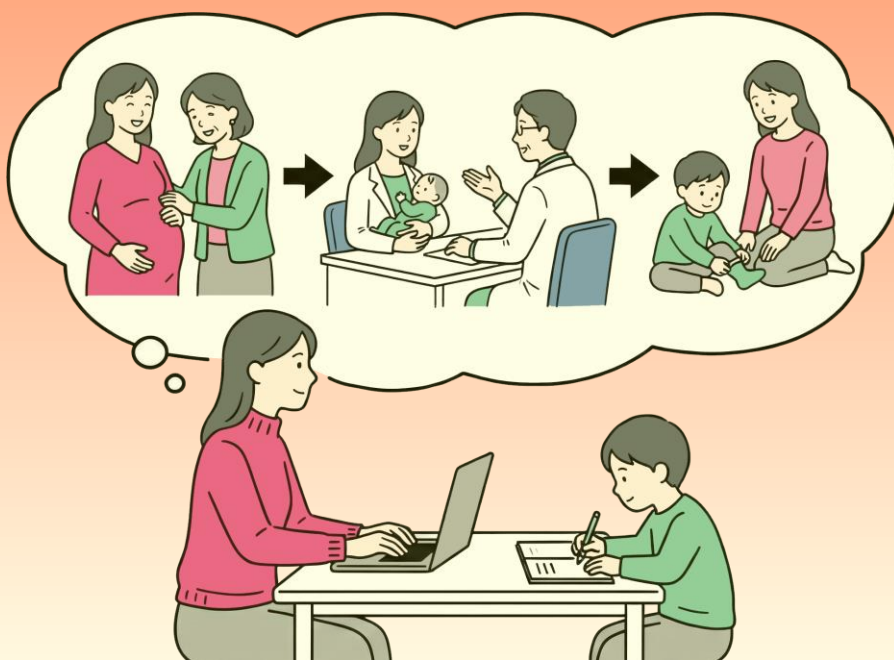
【子育てと仕事の両立（実践編）コース】

自宅で動画を見ながらしっかり学べる! 妊娠期～復職後までの仕事と子育てのための知識が満載

子どもが生まれる前からの 両立準備講座

妊娠期～復職後まで、時系列で学ぶ仕事と子育て

どこでも
受講できる
LIVE配信
2026年
12月12日
AM10時～



講座のポイント

仕事と子育ての両立のための準備を学ぼう

子育てと仕事を両立するうえで、妊娠中から育休の各時期に活用できる支援制度をお伝えします。子育てと仕事の両立支援の上手な活用で、家庭や地域、職場が過ごしやすい場となります。

日時

2026年12月12日(土)
午前10時00分～午前12時00分

【講師プロフィール】永田 陽子 氏 (NPO法人子ども家庭リソースセンター副代表)

臨床心理士 NP-J認定トレーナー

所属：NPO法人子ども家庭リソースセンター、東京都北区子ども家庭支援センター

カナダ社会の在り方を学び、日本社会が「子育てをしやすくすること」「子どもが持つ力を発揮し、健全に育つこと」を子育て家族支援者や親対象の研修を担当。

元東洋英和女学院大学大学院非常勤講師

専門：臨床心理、乳児期からの愛着形成

三菱UFJニコス健康保険組合

■「子育てと仕事の両立（実践編）」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

項目	内容
最初に知っておきたいポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・見通しをもとう ・自分の状況や子どもの成長・変化に合わせて、サポートを活用していく。 ・自分ひとりで抱え込み頑張りすぎるのは失敗のもと、周囲の意見をヒント・参考に、自分たち流を作る
子どもの成長と社会資源活用	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの成長に伴う自身の生活への影響を考え、生活設計を考える ・復職前に子育てをしやすい場づくり：子育てひろば/児童館を利用し、地域で子ども同士・大人同士の繋がりを作る ・復職後に子育てをしやすい職場のサポートづくり：職場の育児経験者と繋がる。復帰後にも頼れる相手がいると、心強い。
社会資源の活用① 自治体の支援	<ul style="list-style-type: none"> ・やるべきこと（予防接種や乳幼児健診など） ・支援の種類と機関 ・自治体の支援 地域の育児サポート 職場の育児サポート
社計資源の活用② 職場の支援制度の活用	<ul style="list-style-type: none"> ・職場の支援制度は、各企業で異なり、更新される ・制度：育休の長さや復職後の勤務体制（時短勤務、保育園送迎のために勤務時間の変更） ・助成：手当など
両立をスムーズに進める 環境づくり—家庭編	<ol style="list-style-type: none"> 1 子どもが生まれたら、【判断の基準の共有】をしよう 2 やることを洗い出し、役割分担を決めよう 3 緊急時の対応と体制を考えておこう 4 休日の過ごし方
両立をスムーズに進める 環境づくり—地域編	<ol style="list-style-type: none"> 1 地域の“人と場、づくり…親子を知る人と場を開拓しておく 2 預ける施設や制度を探しておこう 3 緊急時の対応・体制を考えておく
テレワークについて	<ul style="list-style-type: none"> ・プラス ・マイナス

カリキュラム

応募要項	[申込対象]	加入者全員（受講日時点で健保の加入資格のある方）
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込締切]	開催日14日前まで
	[受講者への通知]	（2026年11月3日（火））までの申込で事前質問ができます）
	[申込・問合せ]	お申込みいただいた方へ研修サイトの案内が届きます。 三菱UFJニコス健康保険組合 担当：保健事業 住所：〒113-8411 東京都文京区本郷3丁目33-5 TEL：03-3815-6216 FAX：03-3815-9089

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただけますと、高額な通信費がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 子育て支援教室 申込書：「子育てと仕事の両立（実践編）」コース

被保険者氏名			性別	男・女
健康保険 記号	番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
Eメール アドレス				

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護、子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。