



仕事がある…子どもを預けたい！そんなときは

リフレッシュケアが使えます



巣ごもりでもできる「エッコロ講座」はいかが？

2020年度後半から、「エッコロ講座」がオンラインでもできるようになりました。(ご存じでしたか?)
 今年度は内容がさらに充実して、15講座あります。

エッコロ共済加入者なら、無料。(材料費は有料)
 エッコロ共済加入者1名ふくむ、5人以上から開催できます。
 個人で開催する場合は、年2回まで企画をたてられます。
 くわしくは、ホームページで!



●エッコロ共済の『リフレッシュケア』をご案内します。
 ～ こんなとき、使えます ～
 組合員本人(エッコロ共済加入者)がリフレッシュしたいとき…
 仕事や、ボランティアを理由としてもOK!
 たとえば、子育て中。介護中。ハンディキャップのある家族を介助する場合
 →託児(小6までの子ども)、介護、介助の必要な家族の見守りなどを同じ、エッコロ共済に加入しているケア者に依頼します。
★子育てに関して依頼する方が見つからないときは「エンジェルズ」(子育て支援ケアグループ)を利用しましょう。
とりあえず、本部まで☎052-899-0770
ご相談してください。(エンジェルズがない地域もあります)

♪オンライン、エッコロ講座のラインナップ【1～31は実参加型】

- (32) 親子で音楽遊び …親子…30分
- (34) 消しゴムはんこ …大人…120分
- (35) 健康講座(免疫力) …大人…60分
- (36) 健康講座(子育て) …大人…60分
- (37) はじめてのZoom…大人、子ども…30分
- (38) ヨガ …大人…60分
- (39) 色の不思議 …大人、親子、子ども…30分
- (40) 英語で遊ぼう …親子…30分
- (41) クレイクラフト …大人、親子、子ども…60分(※材料費400円)
- (42) 骨盤体操 …大人…60分
- (43) コミュニケーション…大人…60分
- (45) 整理 …大人…60分
- (46) 石けん …大人…60分
- (47) ゆかたの着付け…大人、親子…60分
- (48) リンパケア …大人、親子、子ども…60分

エッコロ講座は…
 ▼QRコードからもお申込みできます。



エッコロ講座受講の感想から

★はじめてのZoom
 Zoomの基本の使い方を分かりやすく教えて頂きました。安心して操作ができました。とてもわかりやすく、質問もしやすかったです。

★リンパケア
 講座を開いてそれぞれ体調不良の原因に思い当たることに気づいたり、ちょっと改善してみようという気になった。元看護師の立場からの説明なので説得力があった。



エッコロ講座とエッコロ共済で気分転換

※エッコロ講座ガイドNO.(2)(33)肩こり体操、(30)水習字、(44)習字(硬筆)の講座は終了しました。