

生活習慣改善セミナー日程表

各開催日 令和6年1月12日（金）
 令和6年1月19日（金）
 令和6年1月29日（月）

時 間	内 容	講 師 等
13:30～14:00	受 付 ベジチェック	
14:00～14:05	事務連絡	
14:05～14:20	健康講話 健診結果数値の説明等 生活習慣病について	(株) あまの創健 管理栄養士
14:20～15:05	栄養講話 食事の組み合わせの基本 野菜の摂り方 睡眠と食事の関係	
15:05～15:30	運動講話・体験 睡眠の質を高める運動体験	(株) あまの創健 運動指導士
15:30～15:40	まとめ 健康づくりシートの記入方法	(株) あまの創健 運動指導士
15:40	閉 講 アンケート記入 今後の流れを説明（保健指導対象者のみ）	

※ 進行状況により内容を若干変更する場合があります。

※ 休憩は随時状況に合わせて入れていきます。