

生活習慣病改善セミナー日程表

各開催日 令和4年1月20日(木)

令和4年1月21日(金)

令和4年1月28日(金)

時 間	内 容	講 師 等
13:30~14:00	受 付 野菜摂取量の測定 (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 食事の選び方 野菜の摂り方 生活習慣病を予防する食生活	
15:05~15:30	運動講話・体験 自宅でできる運動体験	(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。