生活習慣改善セミナー日程表

各開催日　令和９年１月２２日（金）
１月２６日（火）
１月２９日（金）

時　間	内　　容	講　師　等
13:30～14:00	受　　付 血圧測定	
14:00～14:05	事務連絡	
14:05～14:15	食後血糖測定	（株）あまの創健 管理栄養士
14:15～14:30	健康講話 健診結果数値の説明等 生活習慣病について	
14:30～15:05	栄養講話 食生活の振り返り 血糖と食事 血糖値をコントロールする工夫	
15:05～15:15	休　　憩	
15:15～16:15	運動講話・体験 運動の種類 運動の取り入れ方について サーキットトレーニング	（株）あまの創健 運動指導士
16:15～16:25	運動後血糖測定	（株）あまの創健 管理栄養士
16:25～16:30	閉　　講 アンケート記入	

※　内容については、変更する場合があります。
※　休憩は、適宜入れさせていただきます。
※　保健指導対象者は閉講後に今後の流れを説明します。