

生活習慣改善セミナー日程表

各開催日 令和8年1月23日（金）

1月27日（火）

1月29日（木）

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	
14:05～14:20	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
14:20～15:20	運動講話・体験 ロコモティブシンドロームとは ロコモ度チェック（立ち上がりテスト） ロコモ対策について	（株）あまの創健 運動指導士
15:20～15:30	休 憩	
15:30～16:00	栄養講話 生活習慣病&ロコモ対策における 食事ポイント	（株）あまの創健 管理栄養士
16:00～16:10	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）	

※ 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。