

# 健康づくり担当者養成研修 プログラム

## 【タイムテーブル】

	テーマと形態	内容
9:00	受 付	
9:25 - 9:30	オリエンテーション	
9:30 - 10:20	健康教養 講義①	健康概論、生活習慣病、メタボリックシンドローム
10:25 - 11:20	健康・体力測定 講義+実習	骨密度、体組成、血圧、立ち上がり
11:30 - 12:10	健康教養 講義②	ロコモティブシンドローム、認知症
12:15 - 13:05	栄養 講義+実習	摂取量、組合せ、健康弁当試食
13:20 - 14:10	運動 講義+実習	筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ
14:20 - 16:15	ワークショップ	
16:15 - 16:20	修了証授与	

★受講会場によりプログラムが変更される場合がございます。