

# 健康づくり担当者養成研修 ○○地区



## 健やか隊員育成プログラム（案）

日時 令和 元年○月○日（○） 9:25 ～ 16:30

会場 ○○○（○○○）



### 【タイムテーブル】

	テーマ	内容	講師
9:25 - 9:30	オリエンテーション		
9:30 - 9:40	県からの説明	青森県健康経営認定制度 について	青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
9:40 - 10:30	健康教養 講義	健康物語	
10:40 - 11:50	健康・体力測定	体組成、骨密度 血圧、 立ち上がりテスト	
11:50 - 12:30	（昼休み）	 ～健康弁当を試食していただきます♪～	
12:30 - 13:20	栄養 講義	食事による健康づくり	
13:30 - 14:20	運動 講義 + 実習	運動による健康づくり	
14:30 - 16:25	ワークショップ	健康教養普及作戦を 立てよう	
16:25 - 16:30	修了証授与		青森県医師会 健やか力推進センター センター長 中路重之 先生