



# 健康づくり担当者養成研修 (案)

## 健やか隊員育成プログラム



日時 平成 年 月 日 ( ) 9:55 ~ 16:55  
会場

### 【タイムテーブル】

	テーマと形態	内容	講師
9:55-10:00 (5分)	オリエンテーション		
10:00-10:50 (50分)	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	
11:00-11:55 (55分)	健康・体力測定 講義+実習	骨密度、体組成、 血圧、 立ち上がり	
12:00-12:50 (50分)	栄養講義+実習	摂取量、 組合せ、 健康弁当試食	
12:50-13:20 (30分)	昼休み		
13:20-14:10 (50分)	健康教養 講義②	ロコモティブシンドローム、 認知症	
14:20-15:10 (50分)	運動講義+実習	筋力トレーニング 有酸素運動 ストレッチ	
15:20-16:50 (90分)	ワークショップ		
16:50-16:55 (5分)	修了証授与		

青森県医師会 健やか力推進センター 共催：全国健康保険協会 青森支部

講義内容および順番については変更する場合がございます。