

「なりたい自分」「できる自分」に向かって3か月間のチャレンジ！～2026.4-2027.3 生活習慣しっかり改善コース参加者募集！～

＊日程に不安がある方もご安心ください！必須参加日以外は、お休み、振替参加などに柔軟に対応しております＊

【年間4コース開催】 説明会は 木曜・土曜コース 合同で行います		説明会	1回目		2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目		12回目
		■■■ 施設内配布・食事アンケート コースの内容説明	■■■ 医学検定・医師診察 体力測定・土曜コースの運動負荷試験	■■■ 木曜コースの運動負荷試験 医師診察	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム	■■■ 医学検定・医師診察 体力測定・土曜コースの運動負荷試験	■■■ 木曜コースの運動負荷試験 医師診察	■■■ 健康づくり等 自宅運動プログラム
		13：30～ 15：30	8：45集合 ～13：30	9：00～ 12：30	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	10：30～ 15：00	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	13：30～ 16：30	8：45集合 ～13：30	9：00～ 12：30	13：30～ 16：30
第1期 春のコース	土曜コース	5月2日 (土)	5月9日 (土)		5月23日 (土)	5月30日 (土)	6月6日 (土)	6月13日 (土)	6月20日 (土)	6月27日 (土)	7月4日 (土)	7月11日 (土)	7月18日 (土)	7月25日 (土)		8月8日 (土)
	木曜コース		5月14日 (木)	5月16日 (土)	5月21日 (木)	5月28日 (木)	6月4日 (木)	6月11日 (木)	6月18日 (木)	6月25日 (木)	7月2日 (木)	7月9日 (木)	7月16日 (木)	7月23日 (木)	8月1日 (土)	8月6日 (木)
第2期 冬のコース	土曜コース	11月21日 (土)	12月5日 (土)		12月19日 (土)	12月26日 (土)	1月9日 (土)	1月16日 (土)	1月23日 (土)	1月30日 (土)	2月6日 (土)	2月13日 (土)	2月20日 (土)	2月27日 (土)		3月13日 (土)
	木曜コース		12月10日 (木)	12月12日 (土)	12月17日 (木)	12月24日 (木)	1月7日 (木)	1月14日 (木)	1月21日 (木)	1月28日 (木)	2月4日 (木)	2月11日 (木)	2月18日 (木)	2月25日 (木)	3月6日 (土)	3月11日 (木)

