

# 生活習慣しっかり改善コースに参加して学ぶ！

～ コース参加型研修（全部または参加したいところだけ）～

回	コース内容		期	土曜コース	木曜コース	時間
説明会	コースについて	コース内容説明・施設内覧・資料配布	1期	4月19日		13:30 ～ 15:30
	受講について	同意書記入、ライフコーダ（歩数計）の貸出	2期	8月23日		
	食習慣調査	最近の食事内容（栄養）についてのアンケート調査	3期	12月13日		
1回	医学検査	形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定 ・血液・尿・心電図・呼吸機能・胸部X線・骨密度・医師問診・運動負荷試験	1期	4月26日	5月1日	8:45 (集合) ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	9月6日	9月11日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）・テキスト配布	3期	12月20日	12月25日	
2回	まめ知識(運動)	運動3要素とその効果・自分に適した運動	1期	5月10日	5月8日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係）	2期	9月20日	9月18日	
		自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）	3期	1月10日	1月8日	
3回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の集団説明	1期	5月17日	5月15日	13:30 ～ 16:30
	医師面談	個別医師面談	2期	9月27日	9月25日	
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定	3期	1月17日	1月15日	
	まめ知識(運動)	姿勢・バランスチェック・ウォーキングフォーム				
	運動実践	自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）				
4回	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取	1期	5月24日	5月22日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(運動)	筋肉痛とストレッチ	2期	10月4日	10月2日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	3期	1月24日	1月22日	
5回	まめ知識(栄養)	減塩について・筋肉づくりについて	1期	5月31日	5月29日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	心の健康・ストレスについて	2期	10月11日	10月9日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	3期	1月31日	1月29日	
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月7日	6月5日	10:30 ～ 15:00
	栄養実習	栄養実習・意見交換	2期	10月18日	10月16日	
	運動実践	自宅運動メニューの実践と復習 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	3期	2月7日	2月5日	
7回	まめ知識(運動)	ライフコーダのデータ振り返りによる歩数と運動量の変化	1期	6月14日	6月12日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	2期	10月25日	10月23日	
	目標確認	3回目に設定した目標の中間自己評価・修正	3期	2月14日	2月12日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）				
8回	まめ知識(休養)	口腔ケアと生活習慣病・歯科・口腔相談	1期	6月21日	6月19日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	2期	11月1日	10月30日	
			3期	2月21日	2月19日	
9回	まめ知識(栄養)	生活習慣Q&A・最近の栄養トピックス	1期	6月28日	6月26日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	2期	11月8日	11月6日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入	3期	2月28日	2月26日	
10回	まめ知識(休養)	お酒・たばこについて（受講者の背景に応じて）	1期	7月5日	7月3日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係） 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）	2期	11月15日	11月13日	
	その他	修了検査案内	3期	3月7日	3月5日	
11回	医学検査	形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定 ・血液・尿・心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験	1期	7月12日	7月10日	8:45 (集合) ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	11月22日	11月20日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）	3期	3月14日	3月12日	
12回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の説明	1期	7月26日	7月24日	13:30 ～ 16:30
	目標評価	目標の到達度自己評価・コース後の目標設定	2期	12月6日	12月4日	
	医師面談	個別医師面談	3期	3月28日	3月26日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋カトレーニング・ストレッチ）				
	修了式	修了証書授与・継続サポート案内				

プログラムの内容が  
変更になる場合がございます