

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	5月2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	11月21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				
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	5月9日	5月14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	12月5日	12月10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） 姿勢分析・テキスト配布				
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23日	5月21日	13:30 ~ 16:30
	運動実践	ウォーキングフォーム・適正速度の確認 自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）	2期	12月19日	12月17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30日	5月28日	13:30 ~ 16:30
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定				
	まめ知識(運動)	姿勢評価	2期	12月26日	12月24日	
4回	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取	1期	6月6日	6月4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・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	1月9日	1月7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	6月13日	6月11日	13:30 ~ 16:30
	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	2期	1月16日	1月14日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月20日	6月18日	10:30 ~ 15:00
	栄養実習	栄養実習・意見交換	2期	1月23日	1月21日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
7回	まめ知識(運動)	ライフコーダのデータ振り返り（初回との比較）	1期	6月27日	6月25日	13:30 ~ 16:30
	まめ知識(休養)	心の健康・ストレスについて				
	目標確認	3回目に設定した目標の中間自己評価・修正	2期	1月30日	1月28日	
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	7月4日	7月2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・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	2月6日	2月4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	7月11日	7月9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・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	2月13日	2月11日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入				
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18日	7月16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・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	2月20日	2月18日	
	その他	修了検査案内				
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25日	7月23日	13:30 ~ 16:30
	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	2月27日	2月25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） 姿勢分析				
12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、姿勢評価	1期	8月8日	8月6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	3月13日	3月11日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・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