「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！ ～ 2024.4-2025.4 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６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
		■資料配布・食事アンケート ■施設内覧 ■コースの内容説明	■土曜コースの運動負荷試験 ■体力測定 ■医学検査・医師診察	■木曜コースの運動負荷試験 ■医師診察	■自宅運動プログラム ■歩行測定等 ■健康づくりまめ知識	■自宅運動プログラム ■目標設定 ■検査・測定結果説明	■運動個別メニュー ■健康づくりまめ知識	■運動個別メニュー ■健康づくりまめ知識	■自宅運動プログラム＆個別メニュー ■栄養実習 ■健康づくりまめ知識	■運動個別メニュー ■目標の中間自己評価 ■健康づくりまめ知識	■運動個別メニュー ■健康づくりまめ知識	■運動個別メニュー ■健康づくりまめ知識	■運動個別メニュー ■歩行測定等 ■健康づくりまめ知識	■土曜コースの運動負荷試験 ■体力測定 ■医学検査・医師診察	■木曜コースの運動負荷試験 ■医師診察	■修了式 ■運動個別メニュー ■目標の最終自己評価 ■検査・測定結果説明
		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	4月20日 （土）	4月27日 （土）		5月18日 （土）	5月25日 （土）	6月1日 （土）	6月8日 （土）	6月15日 （土）	6月22日 （土）	6月29日 （土）	7月6日 （土）	7月13日 （土）	7月20日 （土）		8月3日 （土）
	木曜コース		5月9日 （木）	5月11日 （土）	5月16日 （木）	5月23日 （木）	5月30日 （木）	6月6日 （木）	6月13日 （木）	6月20日 （木）	6月27日 （木）	7月4日 （木）	7月11日 （木）	7月18日 （木）	7月27日 （土）	8月1日 （木）
第２期 秋のコース	土曜コース	8月24日 （土）	9月7日 （土）		9月21日 （土）	9月28日 （土）	10月5日 （土）	10月12日 （土）	10月19日 （土）	10月26日 （土）	11月2日 （土）	11月9日 （土）	11月16日 （土）	11月23日 （土）		12月7日 （土）
	木曜コース		9月12日 （木）	9月14日 （土）	9月19日 （木）	9月26日 （木）	10月3日 （木）	10月10日 （木）	10月17日 （木）	10月24日 （木）	10月31日 （木）	11月7日 （木）	11月14日 （木）	11月21日 （木）	11月30日 （土）	12月5日 （木）
第３期 冬のコース	土曜コース	12月21日 （土）	1月18日 （土）		1月25日 （土）	2月1日 （土）	2月8日 （土）	2月15日 （土）	2月22日 （土）	3月1日 （土）	3月8日 （土）	3月15日 （土）	3月22日 （土）	3月29日 （土）		4月12日 （土）
	木曜コース		1月9日 （木）	1月11日 （土）	1月23日 （木）	1月30日 （木）	2月6日 （木）	2月13日 （木）	2月20日 （木）	2月27日 （木）	3月6日 （木）	3月13日 （木）	3月20日 （木）	3月27日 （木）	4月5日 （土）	4月10日 （木）

医学検査・体力測定・食事アンケートで
自分のからだの状態を細かくチェックします

結果を見ながら
３か月の目標を決めます

栄養と休養のアドバイスとともに
自分に合った運動メニューを実践します

３か月の変化をチェックして
今後の健康づくりを一緒に考えます