

2018年度 健康マネジメント研修 カリキュラム

| | | |
|----|-------|---------------------------|
| | | 身体測定 |
| 15 | 10:30 | ----- |
| | | 開会宣言/オリエンテーション |
| | 10:45 | ----- |
| 75 | | 食事 コンビニ活用術 |
| | 11:45 | ----- |
| 60 | | 《食事休憩》 各自購入理由発表 |
| | 12:45 | ----- |
| 75 | | からだ じぶんの体を知ろう！ |
| | 14:00 | ----- |
| 90 | | 習慣 メンタルヘルス |
| | 15:30 | ----- |
| 90 | | 運動 代謝の改善 (運動実習) |
| | 17:00 | ----- |
| 30 | | 生活改善目標作成 アンケート記入 |
| | 17:30 | ----- |
| | | 閉会宣言 |

研修 休憩 合計
375 60 435

※進行状況や特定保健指導の面談などでスケジュールが変更になる場合があります