

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