

# 令和4年度「チーム -3キロ」日程表



参加	回	日程	時間帯	会場	内容	講師
必須	1 初日 計測①	11月2日(水)	午前9時30分~12時	保健センター 多目的会議室	宣言式・計測・講演	保健師
自由参加	2 講義	11月9日(水)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	減量に効果的な運動・運動の効果 効果的な歩き方	埼玉県立大学教授 北富義典氏
	3 運動	11月16日(水)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	みんなでウォーキング ※5km歩きます。	作業療法士 保健師
	4 運動	11月21日(月)	午前10時~11時30分	県民健康福祉村	マシンで筋トレ体験	県民健康福祉村スタッフ
	5 栄養	11月28日(月)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	健康的にやせる栄養の基礎	埼玉県立大学准教授 内山真理氏
	6 計測②・情報交換	12月2日(金)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	健康長寿サポーター・計測	保健師
	7 栄養	12月5日(月)	午前10時~11時30分	保健センター 調理室	一食500kcalの調理実習	栄養士
	8 講義	12月8日(木)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	医師に質問! 検査データとメタボリックシンドローム	埼玉県立大学教授 滑川道人氏
	9 運動	12月14日(水)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	有酸素運動	県民健康福祉村スタッフ
	10 栄養	12月22日(木)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	ひと工夫でカロリーダウン	栄養士
	11 運動	1月6日(金)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	家でできる筋トレ・ながら体操	作業療法士 保健師
	12 計測③・情報交換	1月13日(金)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	もう減らない? あきらめないで「停滞期」・リバウンドに注意・計測	保健師
13 運動	1月18日(水)	午前10時~11時30分	保健センター 多目的会議室	有酸素運動	県民健康福祉村スタッフ	
必須	14 最終日 計測④	2月1日(水)	午前10時~12時	保健センター 多目的会議室	報告会・計測	保健師



※新型コロナウイルス感染症対策のため、変更・中止になる場合がありますのでご了承ください。  
 変更・中止については越谷市ホームページ等でお知らせいたします。

保健センターは令和2年4月に移転いたしました。

