令和7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	11/5(水)	午前9時30分～12時	多目的会議室	宣言式・**計測**・減量に向けた作戦を考えよう	保 健 師
自由参加	2	講義	11/11(火)	午前１０時～１１時30分	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 北畠義典氏
	3	運動	11/17(月)	午前１０時～１１時30分	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	栄養	11/26(水)	午前１０時～１１時30分	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
	5	運動	12/3（水）	午前１０時～１１時30分	県民健康福祉村	マシーンで筋トレ体験 ①	県民健康福祉村スタッフ
	6	栄養	12/9(火)	午前１０時～１１時30分	多目的会議室	ひと工夫でカロリーダウン 健康長寿サポーター ＊計測実施日	栄養士
	7	講義	12/18(木)	午前１０時～１１時30分	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
	8	栄養	12/23(火)	午前１０時～１１時30分	調理室	一食５００kcalの調理実習	栄養士
	9	講義	1/7(水)	午前１０時～１１時30分	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 ＊計測実施日	保健師
	10	運動	1/13(火)	午前１０時～１１時30分	県民健康福祉村	マシーンで筋トレ体験②	県民健康福祉村スタッフ
	11	運動	1/23(金)	午前１０時～１１時30分	多目的会議室	有酸素運動①	県民健康福祉村スタッフ
	12	運動	1/27(火)	午前１０時～１１時30分	多目的会議室	家でできる筋トレ・ながら体操	作業療法士
	13	運動	2/3(火)	午前１０時～１１時30分	多目的会議室	有酸素運動②	県民健康福祉村スタッフ
必須	14	最終日	2/10(火)	午前9時30分～12時	多目的会議室	報告会・計測	保健師