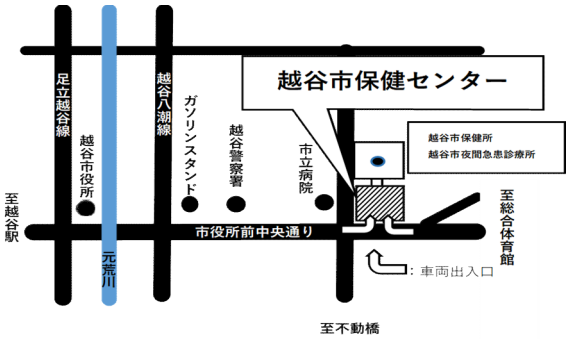
# 令和5年度「チーム －3キロ」日程表

| 参加 | 回 | | 日　程 | 時 間 帯 | 会場 | 内　　容 | 講　　師 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 必須 | 1 | 初日 | 11月1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・チームの心得共有<br>※計測 | 保 健 師 |
| 自由参加 | 2 | 講義 | 11月8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<br>効果的な歩き方 | 埼玉県立大学教授<br>北畠義典氏 |
| | 3 | 運動 | 11月15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<br>※5km歩きます。 | 作業療法士　保健師 |
| | 4 | 運動 | 11月20日(月) | 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 |
| | 5 | 栄養 | 11月27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<br>内山真理氏 |
| | 6 | 栄養 | 12月1日(金) | 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 |
| | 7 | 運動 | 12月４日(月) | 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 |
| | 8 | 講義 | 12月14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！<br>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<br>滑川道人氏 |
| | 9 | 栄養 | 12月19日(火) | 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<br>ひと工夫でカロリーダウン<br>＊計測 | 栄養士 |
| | 10 | 運動 | 12月25日(月) | 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 | 県民健康福祉村スタッフ |
| | 11 | 運動 | 1月9日(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 | 県民健康福祉村スタッフ |
| | 12 | 情報交換 | 1月12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<br>「停滞期」・リバウンドに注意<br>＊計測 | 保健師 |
| | 13 | 運動 | 1月23日(火) | 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 | 2月2日(金) | 午前10時～12時 | 保健センター　多目的会議室 | 報告会<br>※計測 | 保健師 |

**※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。**