

令和8年度「チーム ー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	11/4(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(水)	午前 1 0 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	11/18(水)	午前 1 0 時～11 時30分	多目的会議室	みんなでウォーキング① ※5キロ歩行	理学療法士 保健師 埼玉県立大学准教授 八十島 崇氏
	4	栄養	11/27(金)	午前 1 0 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	講義/運動	12/3(木)	午前 1 0 時～11 時30分	多目的会議室	みんなでウォーキング② ※振り返り	埼玉県立大学准教授 八十島 崇氏
	6	栄養	12/10(木)	午前 1 0 時～11 時30分	多目的会議室	ひと工夫でカロリーダウン、健康マイス ターになろう *計測実施日	栄養士 保健師
	7	運動	12/16(水)	午前 1 0 時～11 時30分	埼玉県立大学	マシーンで筋トレ体験①	埼玉県立大学准教授 八十島 崇氏
	8	講義	12/25(金)	午前 1 0 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
	9	講義	1/6(水)	午前 1 0 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	栄養	1/15(金)	午前 1 0 時～13 時00分	調理室	一食500kcalの調理実習	栄養士
	11	運動	1/18(月)	午前 1 0 時～11 時30分	多目的会議室	ながら体操	理学療法士
	12	運動	1/27(水)	午前 1 0 時～11 時30分	埼玉県立大学	マシーンで筋トレ体験②	埼玉県立大学准教授 八十島 崇氏
	13	講義	2/3(水)	午前 1 0 時～11 時30分	多目的会議室	健康行動の継続を目指す ヘルスリテラシー	埼玉県立大学助教 松本 真欣氏
必須	14	最終日	2/8(月)	午前9時30分～12時	多目的会議室	報告会・計測	保健師