

令和6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月1日(金)	午前9時30分~12時	多目的会議室	宣言式・計測・チームの心得共有	保健師
自由参加	2	講義	11月6日(水)	午前10時~11時30分	多目的会議室	減量に効果的な運動・運動の効果的な歩き方	埼玉県立大学教授 北畠義典氏
	3	運動	11月12日(火)	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	運動	11月18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
	5	栄養	11月27日(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
	6	栄養	12月6日(金)	午前10時~11時30分	調理室	一食500kcalの調理実習	栄養士
	7	講義	12月11日(水)	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	運動	12月16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
	9	栄養	12月19日(木)	午前10時~11時30分	多目的会議室	健康長寿サポーター ひと工夫でカロリーダウン *計測実施日	栄養士
	10	運動	12月24日(火)	午前10時~11時30分	多目的会議室	有酸素運動	県民健康福祉村スタッフ
	11	運動	1月8日(水)	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
	12	計測・情報交換	1月15日(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
13	運動	1月21日(火)	午前10時~11時30分	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	1月31日(金)	午前9時30分~12時	多目的会議室	報告会・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。

