

2024 年度健康増進セミナー（市ヶ谷健保会館 リストランテ・アル・ファーロ）

【受付時間】

第 1 グループ 9 時受付

第 2 グループ 10 時受付

第 3 グループ 11 時受付

※各グループ、プログラムの都合上、時間厳守でお願いいたします。

【プログラム詳細】

（1）歩行診断&体力測定

専用の測定器を用い、歩き方を数値化・可視化して診断。

歩行に関連する体力測定。

（2）歩行講義&栄養講義

歩行測定システムの説明と歩行についての講義。

筋肉や健康維持に必要な食事や食材の説明等。

（3）昼食

季節に合わせた地の食材を使用し、セミナー内容に適した料理の提供。

（4）歩き方改善実践セミナー（特別講師）

園原氏による正しい歩行方法を体に記憶させるため、ウォーキングを主体とした歩き方の実践改善指導。

（5）指導後の歩行診断

再度歩き方を診断し、改善度合いを確認。

日程表

	第 1 グループ	第 2 グループ	第 3 グループ
受付時間	9:00	10:00	11:00
9:00	受付・歩行診断 体力測定		
10:00	歩行講義 & 栄養講義	受付・歩行診断 体力測定	
11:00	昼食（55 分間）	歩行講義 & 栄養講義	受付・歩行診断 体力測定
12:00	歩き方改善 実践セミナー	昼食（55 分間）	歩行講義 & 栄養講義
13:00	再測定 フォローアップ	歩き方改善 実践セミナー	昼食（55 分間）
14:00		再測定 フォローアップ	歩き方改善 実践セミナー
15:00			再測定 フォローアップ

※ 各グループ、プログラムの都合上、時間厳守をお願いいたします。

※ お食事はテーマに沿った特別メニューとなります。