

平成25年度第2回

健康づくり講座日程表

平成26年3月15日(土)

時 間	内 容
13:00 ~	受付 体組成測定によるヘルスチェック 受付後、順次基礎代謝量・筋肉量・体脂肪率・内臓脂肪・ 体内年齢等の測定を行います。
13:35 ~	開会あいさつ
13:40 ~ 14:10	講演 「ロコモティブシンドロームの予防と改善」
14:10 ~ 16:00 途中休憩あり	実技指導 ストレッチの基本 体幹トレーニングの基本 タオルを使ったボクササイズ
16:00	閉会

・日程は、変更する場合がありますので御了承ください。