

青森銀行 健やか隊員育成プログラム

日時 2018年10月19日(金) 9:25 ~ 16:40

会場 青森銀行本店 8階 大会議室(青森市橋本1丁目 9-30)

【タイムテーブル】

	テーマ	内容	講師
9:25 - 9:30	オリエンテーション		
9:30 - 10:20	健康教養 講義	健康物語	青森県立保健大学大学院 健康科学研究科 保健・医療・福祉政策システム領域 公衆衛生研究室 特任教授 大西基喜 先生
10:30 - 11:30	健康・体力測定	体組成、骨密度 血圧、 立ち上がりテスト	弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 助教 沢田かほり 先生
11:30 - 12:40	(昼休み)		~ 健康弁当を試食していただきます ~
12:40 - 13:30	栄養 講義	食事による健康づくり	青森県立保健大学 健康科学部栄養学科 助教 熊谷貴子 先生
13:40 - 14:30	運動 講義 + 実習	運動による健康づくり	キシヤメディカルフィットネス マネージャー 植村望 先生
14:40 - 14:50	事例発表	健康づくり活動の実施報告	
14:50 - 16:35	ワークショップ		弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 助教 沢田かほり 先生
16:35 - 16:40	修了証授与		青森県医師会 健やか力推進センター センター長 中路重之 先生

