

青森県トラック協会 健やか隊員育成プログラム（案）

（青森会場）

日時 令和元年 7 月 10 日（水） 9:00 ～ 15:50

会場 青森県トラック協会会館（青森市大字荒川字品川 111-3）

【タイムテーブル】

	テーマと形態	内容	講師
9:00 - 9:05	オリエンテーション		
9:05 - 9:15	県からの説明	青森県健康経営認定制度について	青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
9:15 - 10:10	健康教養 講義	健康物語	弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座 特任教授 中路重之 先生
10:20 - 11:20	健康・体力測定	体組成、血圧 立ち上がりテスト	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
11:20 - 12:00	（昼休み）		～健康弁当を試食していただきます♪～
12:00 - 12:50	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
13:00 - 13:50	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
14:00 - 15:45	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 特任教授 中路重之 先生
15:45 - 15:50	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



青森県医師会 健やか力推進センター