

令和5年度 からだリメイク講座 プログラム

期間	3ヶ月プログラム（令和5年6月10日～令和5年8月26日）★毎週土曜日 12:30～13:30 ※色枠は <b>対面指導日</b> 。			
	日時	主な内容	場所・備考	内容
0	6/3～9	教室概要紹介	LINEにて	教室のイメージをつけて頂く ・事前調査書類の記入をお願いします。
1	6/10	<b>スクリーニング</b> ・血液検査 ・写真撮影 ・体組成測定 ・腹囲測定 ・体力測定	<b>対面指導</b> ロクト整形 Az	現在の生活習慣及び身体状態や生活状況について確認します
2	6/17	運動指導	オンライン	オンラインで、ストレッチ方法についてお伝えします。
		栄養指導	オンライン	栄養指導（30分程度）※案内時間は各自別 ・1日に必要な食事量についてお伝えします。
3	6/24	栄養セミナー	オンライン	「食事調整のコツ」についてオンラインでお伝えします。
4	7/1	運動指導	<b>対面指導</b> ロクト整形 A z	マシンを使って実際に運動指導を行います。
5	7/8	栄養セミナー	オンライン	「食事の癖を知る！」 あなた自身の食事の癖とその対策方法についてお伝えします。
6	7/15	中間評価 ・体組成測定	<b>対面指導</b> ロクト整形 A z	初回の体重結果とどのくらい変化がでているのか確認します。食事相談も行います。
7	7/22	運動指導	オンライン	オンラインで運動方法をお伝えします。
8	7/29	調理実習	<b>対面指導</b> 那覇市保健所施設の調理場	管理栄養士がおススメする、「時短でヘルシーな料理」を作りますよう。
9	8/5	運動指導	<b>対面指導</b> 奥武山公園	正しい歩き方について、ウォーキング指導を行います。みんなで楽しみながら公園をウォーキングしましょう。
10	8/12	運動指導	<b>対面指導</b> ロクト整形 A z	マシンを使って実際に運動指導を行います。
11	8/19	<b>最終評価</b> ・血液検査 ・写真撮影 ・体組成測定 ・腹囲測定 ・体力測定	<b>対面指導</b> ・ロクト整形 Az	教室の最初と比較して、体重やスタイル・体力・血液状態の変化を確認します。
12	8/26	閉校式	オンライン	教室の振り返りと表彰式をオンラインで行います。

※オンライン：ZOOMで実施（前日と当日に居室案内をLINEにて配信）

※対面指導：ロクト整形 Az / 那覇市保健所調理場 / 奥武山運動公園

12:15 教室入室可能

12:30～13:30 オンライン教室