

○ 実施プログラム

講 座	月 日	講 義 内 容
第1講座	12 月 4 日	・血圧及び体組成の測定及び一分片足立ちの測定 【歩行は生命のパートナーだ！】
第2講座	12 月 11 日	【ノルディック・ウォークとは・・・】
第3講座	12 月 18 日	【ノーマルウォークとノルディック・ウォークの運動効果の違い】
第4講座	12 月 25 日	【持久力をつける正しい歩き方と食事】
第5講座	1 月 8 日	【介護予防のための歩き方と栄養素】
第6講座	1 月 15 日	【認知症予防のための歩き方と栄養素】
第7講座	1 月 22 日	【認知症予防のためのコグニサイズをやりましょう】
第8講座	1 月 29 日	【骨粗しょう症予防のための歩き方と運動】
第9講座	2 月 5 日	【体力をつける歩き方と生活習慣】
第 10 講座	2 月 12 日	【高血圧改善のための歩き方と食事管理】
第 11 講座	2 月 19 日	【メタボ改善のための歩き方と食事】
第 12 講座	2 月 26 日	【脂質異常症予防・改善とその対策】
第 13 講座	3 月 5 日	【要支援・要介護にならないためには】
第 14 講座	3 月 12 日	【食材別効果・効能】
第 15 講座	3 月 19 日	【介護予防を図り、健康寿命を延ばすには・・・】
第 16 講座	3 月 26 日	・血圧及び体組成の測定及び一分片足立ちの測定 *【会長特別講義＝寿命は自分で変えられる】 ・ノルディック・ウォーク講座修了証の授与

☆ 講義は30分ぐらい、実技は1時間ぐらいで実施。