

★60 歳からの健康リスタートの体験スケジュールイメージ★

【日中バージョン】



	時間	内容	詳細
受付	8:45 ～9:00	受付・資料配布 問診票の記入	健康機器チェックの禁忌 疾患をお持ちでないか問 診票で確認します。
測定	9:00 ～10:20	＜健康チェック＞ ・体内糖化度 ・骨健康度 ・ベジチェック ・口腔運動機能 ・口腔内細菌 ・体組成計 ・内臓脂肪 ・血圧脈波 ＜体験＞ ・歯間清掃体験	8種類の健康チェックと 口腔ケア体験を行います。 測定した結果はファイル にまとめお持ち帰りいた だきます。
結果 説明	10:20 ～10:35	健康チェックの結果 の確認と見方につい て説明	保健師や管理栄養士から 今後の生活習慣や食事につ いて、ワンポイントア ドバイスをを行います。
調理 実習	10:35 ～11:25	調理実習と試食	身体に優しい栄養満点の 味噌汁作りを体験します。
まと め	11:25 ～11:30	保健所からのお知らせ	アンケートの記入、教室等 のご案内をします。

【夜間バージョン】



	時間	内容	詳細
受付	18:00 ～18:30	受付・資料配布 問診票の記入	健康機器チェックの禁忌 疾患をお持ちでないか問 診票で確認します。
測定	18:30 ～19:30	＜健康チェック＞ ・口腔内細菌 ・体組成計 ・内臓脂肪 ＜体験＞ ・歯間清掃体験	3種類の健康チェックと 口腔ケア体験を行います。 測定した結果はファイル にまとめお持ち帰りいた だきます。
結果 説明	19:30 ～19:40	健康チェックの結 果の確認と見方につ いて説明	保健師や管理栄養士から 今後の生活習慣や食事につ いて、ワンポイントア ドバイスをを行います。
調理 実演	19:40 ～19:55	調理実演の見学 (試食あり)	身体に優しい栄養満点の 味噌汁の作り方を見てい ただきます。
まと め	19:55 ～20:00	保健所からのお知らせ	アンケートの記入、教室等 のご案内をします。