

令和2年度 あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ プログラム

【委託機関】青森県医師会健やか力推進センター

時間	内容	講師
9:30 ～ 9:55	受付	
9:55 ～10:00	オリエンテーション	
10:00 ～10:50	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
11:00 ～12:00	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 QOL 推進医学講座 助教 植村 望 先生
12:00 ～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	青森県栄養士会 管理栄養士 武井 秀貴 先生
13:40 ～14:30	運動指導(講義+実習) 運動による健康づくり	弘前大学大学院医学研究科 デジタルニュートリション研究講座 助教 鄭 松伊 先生
14:40 ～16:25	ワークショップ 事例発表 第一生命保険株式会社 青森支社 様 意見交換	弘前大学大学院医学研究科 オーラルヘルスケア学講座 助教 徳田 糸代 先生
16:25 ～16:30	修了証書授与	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

10月14日(水)締切

FAXでお申込みのかたは、必要事項を記入し、下記宛にこのまま送信してください

<申込先> 青森市健康寿命延伸会議 (事務局)青森市保健所 健康づくり推進課
〒030-0962 青森市佃二丁目 19-13(元気プラザ内)
TEL:017-743-6111 FAX:017-743-6276

会社名			
会社住所	〒 青森市		
電話番号		FAX	
参加者 所属・役職・氏名			
参加者 所属・役職・氏名			