

Cコース

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	5ヶ月前	*対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	*健康度指標アンケートの回収(事前記入) *ヘルスアップモデル事業説明会 *同意書の記入 *講話「生活習慣病予防のための日常生活とは」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからない為の 日常生活における留意点	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または 生活習慣病 対策検討委員医師(1)	富士大和 温泉病院 開発センター 役場会議室
ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定				
2回目	その後	*介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
	3ヶ月前	*各種検査(介入群・対照群240名) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(形態測定)	病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
各種検査は8日間(1日30名)設ける				
	3ヶ月前	*訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名) ・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導) ・生活習慣を調査し問診票の記入 ①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導 ・希望する教室コース、..等に関するアンケート記入	保健師(3) 保健師(3) 管理栄養士(2) 保健師(3)	個々の家にて
		訪問は随時、約7週間で回る		
	1ヶ月前	*個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病 対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
	2週間前	*介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週間前 9月28日	・介入直前体力検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		その後	健康スポーツ医(1)	
4回目	1週目(水) 9月29日	*教室1回目開始(Cコース) ・受付(18:15~18:30) ・オリエンテーション<教室の目的について>(18:30~) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介 ・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分> ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(19:00~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~ ・友達作ろう!~みんなでフォークダンス♪~(21:00~)	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
		*教室2回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
6回目	3週目(火) 10月12日	*教室3回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
		*教室4回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
7回目	3週目(金) 10月15日	*教室4回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

C コース

8回目	4週目(火) 10月19日	*教室5回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
9回目	4週目(金) 10月22日	*教室8回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
10回目	5週目(火) 10月26日	*教室7回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
11回目	5週目(水) 10月27日	*教室6回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「高脂血症予防のために」(18:30~) ～血液サラサラレシピ～ ・香りで健康アップ～体験しよう!アロマセラピー(21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
12回目	5週目(金) 10月29日	*教室8回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
13回目	6週目(火) 11月2日	*教室9回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
14回目	6週目(金) 11月5日	*教室10回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
15回目	7週目(火) 11月9日	*教室11回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
16回目	7週目(金) 11月12日	*教室12回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
17回目	8週目(火) 11月16日	*教室13回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
18回目	8週目(金) 11月19日	*教室15回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
19回目	9週目(水) 11月24日	*教室14回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「お弁当作り」(18:30~) ～畑のお肉とお野菜レシピ～ ・まっ赤っか紅葉狩り(21:00~)～ウォーキング～	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター

事業計画調書 B票 佐賀県大和町・富士町

20回目	9週目(金) 11月26日	*教室15回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
21回目	10週目(火) 11月30日	*教室16回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
22回目	10週目(金) 12月3日	*教室17回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
23回目	11週目(火) 12月7日	*教室18回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
24回目	11週目(金) 12月10日	*教室19回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
25回目	12週目(火) 12月14日	*教室20回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
26回目	12週目(水) 12月15日	*教室21回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(18:30~) ～低カロリーでも栄養満点～ ・バイキングでメリークリスマス! [料理カードを使って](21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
27回目	13週目(火) 12月21日	・3ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
28回目	15週目(火) 1月4日	*教室22回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
29回目	15週目(金) 1月7日	*教室23回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
30回目	16週目(火) 1月11日	*教室24回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
31回目	16週目(金) 1月14日	*教室25回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
32回目	17週目(火) 1月18日	*教室26回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1)	富士大和 温泉病院

Cコース

33回目	17週目(金) 1月21日	*教室27回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
34回目	18週目(火) 1月25日	*教室28回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
35回目	18週目(水) 1月26日	*教室29回目 ・受付(18:15~18:30) ・栄養教室「高血圧予防のために」(18:30~) ~上手に減塩・おいしくカリウムレシピ~ ・1年の健は元旦にあり~書初め・絵手紙~(21:00~)	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
36回目	18週目(火) 1月28日	・5ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
37回目	19週目(水) 2月2日	*教室32回目 ・受付(9:15~) ・グルメ・ほかほか温泉ツアー(9:30~16:00) ・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	
38回目	24週目(水) 3月9日	*教室33回目 ・受付(9:15~) ・「健康生活のために」(9:30~14:00) ~上手においしく楽しく~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
39回目	26週目(土) 3月26日	*教室34回目<「さくら」ウォーキング大会>(10:00~)	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。

Dコース

回数	プログラム開始からの期間	内容	スタッフ	会場
1回目	5ヶ月前	*対象者通知発送(健康度指標アンケートも同時送付)	保健師(1)、事務職員(1)	
	4ヶ月前	*健康度指標アンケートの回収(事前記入)	事務職員(1)	富士大和
		*ヘルスアップモデル事業説明会 *同意書の記入 *講話「生活習慣病予防のための日常生活とは」(30分) 講話内容:生活習慣病にかからない為の日常生活における留意点	保健師(1) 保健師(1) 健康スポーツ医(1)または生活習慣病対策検討委員医師(1)	温泉病院 開発センター 役場会議室
ヘルスアップモデル事業説明会は昼の部・夜の部と2回ずつ開催予定				
その後		*介入群・対照群の振り分け:無作為抽出	保健師(1)	
2回目	3ヶ月前	*各種検査(介入群・対照群240名) ・検査、測定(血液検査) ・検査、測定(尿検査) ・検査、測定(血圧測定) ・検査、測定(肺機能検査) ・検査、測定(形態測定)	病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 病院スタッフ 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		各種検査は8日間(1日30名)設ける		
	3ヶ月前	*訪問による生活習慣聞き取り(介入群120名) ・検査等結果説明(各種検査の結果により個別指導) ・生活習慣を調査し問診票の記入 ①保健指導:検査結果、生活習慣等による総合的な指導 ②栄養指導:検査結果、食生活の分析等により指導 ・希望する教室コース、等に関するアンケート記入	保健師(3) 保健師(3) 管理栄養士(2) 保健師(3)	個々の家にて
		訪問は随時、約7週間で回る		
	1ヶ月前	*個人プログラム決定(実務者会議にて)	生活習慣病 対策検討委員(9)	大和町役場 第3会議室
	2週間前	*介入群へ教室開始にあたっての通知発送 ・コース月別カレンダー配布	保健師(1)、事務職員(1)	
3回目	1週間前 9月27日	*介入直前体力検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
		その後	健康スポーツ医(1)	
4回目	1週目(土) 10月2日	*教室1回目開始(Dコース) ・受付(9:15~9:30) ・オリエンテーション<教室の目的について>(9:30~) ・参加者自己紹介、スタッフ紹介 ・参加者に個人目標を設定させる<3年後の自分> ・友達作ろう!~みんなでフォークダンス!~(9:40~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ①」(10:40~) ~ごはんとおかずのバランスレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
		5回目	2週目(月) 10月4日	*教室2回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・滝流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)
6回目	2週目(木) 10月7日	*教室3回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ポール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
7回目	3週目(木) 10月14日	*教室4回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ポール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館

Dコース

8回目	4週目(月) 10月18日	*教室5回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
9回目	4週目(木) 10月21日	*教室6回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -ボール・チューブ運動(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
10回目	4週目(土) 10月23日	*教室7回目 -受付(9:15~9:30) -番りで健康アップ~体験しよう!アロマセラピー(9:30~) -栄養教室「高脂血症予防のために」(10:30~) ~血液サラサラレシピ~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
11回目	5週目(月) 10月25日	*教室8回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
12回目	5週目(木) 10月28日	*教室9回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -ボール・チューブ運動(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
13回目	6週目(月) 11月1日	*教室10回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
14回目	6週目(木) 11月4日	*教室11回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -ボール・チューブ運動(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
15回目	7週目(月) 11月8日	*教室12回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
16回目	7週目(木) 11月11日	*教室13回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -ボール・チューブ運動(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
17回目	8週目(月) 11月15日	*教室14回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
18回目	8週目(木) 11月18日	*教室15回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -ボール・チューブ運動(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
19回目	8週目(土) 11月20日	*教室16回目 -受付(9:15~) -栄養教室「お弁当作り」(9:30~) ~畑のお肉とお野菜レシピ~ -まっ赤っか紅葉狩り(11:30~)~ウォーキング~	事務職員(1) 管理栄養士(1) 保健師(1)	健康管理センター
20回目	9週目(月) 11月22日	*教室17回目 -受付(19:00~) -血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) -渦流浴プール(19:20~20:40) -エルゴメーター(19:20~20:40) -血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院

D コース

21回目	9週目(木) 11月25日	*教室18回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
22回目	10週目(月) 11月29日	*教室19回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
23回目	10週目(木) 12月2日	*教室20回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
24回目	11週目(月) 12月6日	*教室21回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
25回目	11週目(木) 12月9日	*教室22回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
26回目	11週目(土) 12月11日	*教室23回目 ・受付(9:15~9:30) ・バイキングでメリークリスマス!【料理カードを使って】(9:30~) ・栄養教室「栄養の基本について学ぶ②」(10:30~) ～低カロリーでも栄養満点～	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
27回目	12週目(月) 12月13日	*教室24回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
28回目	13週目(月) 12月20日	・3ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
29回目	15週目(木) 1月6日	*教室25回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
30回目	16週目(木) 1月13日	*教室26回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
31回目	17週目(月) 1月17日	*教室27回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
32回目	17週目(木) 1月20日	*教室28回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボール・チューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
33回目	17週目(土) 1月22日	*教室29回目 ・受付(9:15~) ・1年の健は元旦にあり～書初め・絵手紙～(9:30~) ・栄養教室「高血圧予防のために」(10:30~) ～上手に減塩・おいしくカリウムレシピ～	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター

Dコース

34回目	18週目(月) 1月24日	*教室30回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・渦流浴プール(19:20~20:40) ・エルゴメーター(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	富士大和 温泉病院
35回目	18週目(木) 1月27日	*教室31回目 ・受付(19:00~) ・血圧、体重、脈拍測定、また体調チェック(受付後随時) ・ボールチューブ運動(19:20~20:40) ・血圧、体重、脈拍測定、体調チェック(20:40~21:00)	保健師(1) 保健師(1) 運動指導士(1) 保健師(1)	南部ふれあい館
36回目	19週目(月) 1月31日	・5ヶ月後評価検査(運動負荷テスト) ML3600 多人数負荷心電図装置を用いて ・検査、測定(血液・尿・血圧測定) ・検査、測定(形態測定) ・検査、測定(体力測定)	健康スポーツ医(1) 健康運動指導士(1) 病院スタッフ 健康運動指導士(1) 健康運動指導士(1)	富士大和 温泉病院
37回目	19週目(土) 2月5日	*教室32回目 ・受付(9:15~) ・グルメ・ぼかぼか温泉ツアー(9:30~16:00) ・栄養教室「かしこい外食・健康消費者」	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	
38回目	24週目(土) 3月5日	*教室33回目 ・受付(9:15~) ・「健康生活のために」(9:30~14:00) ~上手においしく楽しく~	事務職員(1) 保健師(1) 管理栄養士(1)	健康管理センター
39回目	26週目(土) 3月26日	*教室34回目<「さくら」ウォーキング大会>(10:00~)	保健師(6) 事務職員(10)	多布施川河畔公園

* 教室開催中も食生活指導・内容確認・実生活状況等把握の為、保健師・管理栄養士で家庭訪問を行う。