

実施計画書

圏域： 長田

名称： こうべ彩アクティブ新長田

開催場所： リハビリモンスター

開催時間： 14：30－16：00

8 月

	実施日	実施内容	備考
第3週	2026/8/9	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり
第4週	2026/8/26	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり

9 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/9/1	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり
第2週	2026/9/8	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり
第3週	2026/9/15	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり
第4週	2026/9/22	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり
第5週	2026/9/29	・健康チェック（初回Inbody測定・身体評価） ・健康教室orスマホ教室 + 通いの場の情報提供 ・複合的運動プログラム ・グループシェアリング+来週の活動計画	健康教室の項目： 運動・栄養・睡眠・生活習慣など週替わり