

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

10 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/10/6	・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	2026/10/13	・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	2026/10/20	・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	2026/10/27	・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

11 月

	実施日	実施内容	備考
第 1 週	2026/11/3	・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	2026/11/10	・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	2026/11/17	・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	2026/11/24	・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

12 月

	実施日	実施内容	備考
第1週	2026/12/1	・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	2026/12/8	・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	2026/12/15	・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	2026/12/22	・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