

# 《いんざい健康ちょきん運動スケジュール》

参考例

週 数	月 日	内 容	スタッフ	サポーター等
オリエン テーション	平成 年 月 日	筋力運動説明会	市職員	

オリエンテーション後、希望者でグループを作り、取り組みを開始する。(お試し期間3か月)

1 週目	月 日	事前評価 (体力測定)	市職員	(2名)
2 週目	月 日	運動 1 回目	市職員	(2名)
3 週目	月 日	運動 2 回目	市職員	(2名)
4 週目	月 日	運動 3 回目	市職員	(2名)
5 週目	月 日	運動 4 回目		(2名)
6 週目	月 日	運動 5 回目		(1名)
7 週目	月 日	運動 6 回目		
8 週目	月 日	運動 7 回目		
9 週目	月 日	運動 8 回目		
10 週目	月 日	運動 9 回目		
11 週目	月 日	運動 10 回目		
12 週目	月 日	運動 11 回目		
13 週目	月 日	運動 12 回目		
14 週目 (3ヶ月後)	月 日	事後評価 (体力測定)	市職員	お試し期間終了 運動継続の意思確認

グループとして今後運動を継続するか否かを決定。継続の場合は、引き続き運動を実施する。

9か月後 運動開始6か月	月 日	事後評価 (体力測定) 健康講座	市職員	
1年3か月後 運動開始1年	平成 年 月 日	事後評価 (体力測定) 健康講座	市職員	
1年9か月後 運動開始1年半	平成 年 月 日	事後評価 (体力測定) 健康講座	市職員	