

(受講内容記入例)

講義]

1	加齢と身体の変化	1時間30分
2	運動と栄養	2時間 分
3	時間45分
	計	4時間15分

実習]

1	中高年者の運動プログラム	1時間 分
2	体脂肪測定実習	1時間45分
3	1時間15分
	計	4時間 分