

## 土曜日コース

期間：2025年4月～2026年2月

日程		内容	
4月		血液①	*提携の医療機関で実施
		個別①	栄養カウンセリング
5/10	13:00-14:00	オリエン	スクールの目的と流れ
	14:00-15:00	講座	栄養①   基本の食べ方・糖質
6/21	13:00-14:00	講座	栄養②   タンパク質とアミノ酸
	14:00-15:00	講座	睡眠①   睡眠の基礎知識
7/5	13:00-14:00	講座	栄養③   脂質
	14:00-15:00	講座	睡眠②   ぐっすり眠る睡眠環境
8月中		個別②	中間カウンセリング
9/6	13:00-14:00	講座	腸活①   胃と腸を整える
	14:00-15:00	講座	メンタル①   メンタルヘルスの基礎知識
10/4	13:00-14:00	講座	栄養④   水溶性ビタミン (B群とC)
	14:00-15:00	講座	睡眠③   睡眠と病
11/1	13:00-14:00	講座	栄養⑤   脂溶性ビタミン (A・D・E)
	14:00-15:00	講座	睡眠④   睡眠とパフォーマンス
11月中		個別③	中間カウンセリング
12/6	13:00-14:00	講座	栄養⑥   ミネラル (鉄)
	14:00-15:00	講座	睡眠⑤   職場の覚醒戦略
12-1月中		血液②	*提携の医療機関で実施
		個別④	栄養カウンセリング
2/7	13:00-14:00	講座	栄養⑦   ミネラル (亜鉛・カルマグ)
	14:00-15:00	報告会	参加者でシェア