令和5年度食生活改善推進員養成講習会カリキュラム

	日時	講義 と 実習 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 13：30 14：30					持ち物
1	7月27日(木)	開講式	健康づくり総論 (ひたちなか保健所長)		食改の地区組織 活動紹介①		筆記用具
2	9月 5日(火)	子どもから大人までの 食育		調理室の 使い方	お魚丸ごと食育 （魚の手開き）		テキスト 筆記用具 エプロン 三角巾
3	10月 4日(水)	いつまでも おいしく食べよう 大切な歯の話	いつまでも元気の素は 食べること			生活習慣病と 食習慣①	テキスト 筆記用具 エプロン 三角巾
4	10月27日(金)	食中毒と食品衛生 （衛生監視員）	体がよろこぶ うれ塩 （塩分の味比べ）			生活習慣病と 食習慣②	テキスト 筆記用具 エプロン 三角巾
5	11月22日(水)	基本から知ろう 栄養計算			気持ちよく 身体を動かそう		テキスト 筆記用具 電卓 動きやすい服装
6	12月12日(火)	食改の地区組織 活動紹介②	現役食改さんとの 交流会		修了式		テキスト 筆記用具

振替認定教室	① 8月 4日(金)・ 8月31日(木) ② 10月 1日(日)・10月28日(土) ③ 2月 8日(木)・ 2月27日(火)	10：00 ～ 12：00	減塩教室 うれ塩カフェ＋ （食習慣の解析と， 尿から食塩摂取量を推定します）	筆記用具
	① 9月 7日(木)・ 9月26日(火) ② 1月11日(木)・ 1月30日(火)	10：00 ～ 11：30	糖尿病教室 （食習慣の解析による個別相談）	筆記用具
	① 9月26日(火)・10月17日(火) ② 11月 1日(水)・11月27日(月) ③ 1月30日(火)・ 2月22日(木)	13：30 ～ 15：30	骨粗しょう症教室 （運動と，食習慣の解析による個別相談）	筆記用具
	① 10月31日(火) ② 12月13日(水) ③ 2月22日(木)	9：30 ～ 11：30	運動教室 （楽しみながら日常に取り入れられる 運動教室）	タオル 動きやすい服装
	① 1月19日(木) ② 1月24日(火)		フォローアップ研修会	筆記用具

＊ 講座は内容が変更する場合があります。

＊ 欠席の際は，必ずご連絡ください。

＊ 講座を6回受講した方に，食生活改善推進員養成講習会修了証を交付します。
健康推進課や食改主催の教室等に参加することで振替認定できます。（随時ご案内します。）

＊ 次年度より，ひたちなか市食生活改善推進員協議会の会員（年会費1,000円）となり，活動が始まります。

【連絡先】 ひたちなか市健康推進課　食改養成担当：中﨑，高野　　電話：029-276-5222