

令和7年度 食生活改善推進員養成講座プログラム

	日 程	内 容	会場
1	8月8日(金) (9:30~12:00)	開講式 健康と栄養・食生活について (調理実習:なし)	湯前町 保健センター
2	8月19日(火) (9:30~12:00)	災害時に備えよう! 簡単パッククッキング (調理実習:あり)	多良木町 保健センター
3	9月8日(月) (9:30~12:00)	歯と口腔に関する生活習慣について (調理実習:あり)	あさぎり町 保健センター
4	9月16日(火) (9:30~12:00)	食事プラン(バランスのとれた献立) 昼食メニュー生活習慣病の知識 (調理実習:あり)	湯前町 保健センター
5	9月30日(火) (13:30~16:00)	食品衛生について (食中毒・食品表示等) (調理実習:あり)	多良木町 保健センター
6	10月14日(火) (9:30~12:00)	身体活動、運動で健康な生活を (運動実技・講話) (調理実習:なし)	あさぎり町 保健センター
7	10月21日(火) (9:30~12:00)	生活習慣病の知識 メタボリックシンドロームについて (調理実習:あり)	湯前町 保健センター
8	10月31日(金) (9:30~12:00)	生活習慣病予防のための食事 食生活改善推進員活動とは? 閉講式 (調理実習:あり)	多良木町 保健センター

※講師の都合等により日時・内容を変更する場合があります。