

## 令和5年度健康づくりサポーター養成講座カリキュラム

		時 間	内 容	場 所
1	11/10 (金)	9:30~10:00	開講式・オリエンテーション	健康福祉の里 (栄養指導室)
		10:00~11:00	講話「食生活改善推進員・運動普及推進員と地区組織活動」	
		11:00~14:00	調理実習「調理の基礎知識」	
		14:00~15:00	運動実技	健康福祉の里 (健診室)
2	11/17 (金)	10:00~11:00	講話「国民の健康状態と健康日本21（第2次）」	健康福祉の里 (研修ホール)
		11:00~14:00	調理実習「高血圧予防～おいしく減塩～」	
		14:00~15:00	運動実技	
3	11/24 (金)	10:00~11:00	講話「暮らしの中の食品衛生と食環境保全」	総合食育センター ぱすぽる (2F 会議室)
		11:00~13:00	講話「対象別食育」 ※学校給食試食	
		13:00~14:00	講話「栄養の基礎知識」 ※学校給食献立使用	
4	12/8 (金)	10:00~11:00	講話「食事バランスガイド」 個人ワーク「あなたの食事バランスは？」 ※SATシステム	健康福祉の里 (栄養指導室)
		11:00~14:00	調理実習「バランスのとれた献立」	
		14:00~15:00	運動実技「室内でできる運動～チェア・ヨガ～」	健康福祉の里 (研修室)
5	12/15 (金)	10:00~11:00	講話「健康づくりの基本と対策（市民の健康状態と健康づくり事業）」	健康福祉の里 (栄養指導室)
		11:00~11:30	講話「地区活動の紹介」 食生活改善推進員団体連絡協議会、運動普及推進員協議会	
		11:30~12:00	閉講式・協議会入会受付	