

令和7年度

ヘルスメイト 養成講座スケジュール



場所：保健・福祉センターはなやぎの里

内容が講義および運動を行う日は10時から12時までですが、調理実習の時は、13時までとなっています。

回	日時	テーマ	内容	講師	備考
1	7月17日(木) 10時～12時	健康な食生活	①開講式 ②健康日本21 ③健康づくりと食生活	管理栄養士等	
2	7月24日(木) 10時～12時	食品衛生	①食品毒の知識 ②食品の表示	管理栄養士等	食品の袋 表示マーク
3	7月31日(木) 10時～13時	バランスのとれた食事	①栄養の基礎知識 ②計量してみましょう	管理栄養士等	【調理実習】 エプロン、三角巾、マイ茶 碗、電卓 材料代 300円
4	8月7日(木) 10時～13時	食育	①食育とは ②対象別の食事	管理栄養士等	【調理実習】 エプロン、三角巾、 材料代 300円
5	8月21日(木) 10時～12時	食事バランスガイド	①食事バランスガイド とは ②食事バランスガイド の活用	管理栄養士等	電卓
6	8月28日(木) 10時～13時	食育	①高齢者の食事 ②介護食について	管理栄養士等	【調理実習】 エプロン、三角巾、電卓、 材料代 300円
7	9月4日(木) 10時～12時	健康づくりと運動	①健康と身体活動に ついて ②運動の実施	運動指導士等	【運動】 運動できる服装、運動用上 履き タオル、お茶
8	9月18日(木) 10時～13時	生活習慣病	①生活習慣病の概 要 ②主な生活習慣病と 予防	管理栄養士等	【調理実習】 エプロン、三角巾、電卓、 材料代 300円
9	9月25日(木) 10時～13時	生活習慣病	①生活習慣病予防 ②減塩の方法につ いて	管理栄養士等	【調理実習】 エプロン、三角巾、電卓 自宅の味噌汁等、 材料代 300円
10	10月2日(木) 10時～12時	食生活改善推進員と地 区活動について	①食生活改善推進 員とは ②地区組織活動 ③修了式	保健師等	

※規定の時間(8回以上)を受講した方に修了証をお渡しします