

あなたも食生活改善推進員になりませんか？



健康的な食事について知りたい

料理や食に興味がある

そんなあなたへ

健康的な食習慣を学んで
地域へ広める活動をして
みませんか？

受講者募集 先着 20 名

●● 令和6年度大鰐町食生活改善推進員養成講座 ●●

対 象

大鰐町に住所があり、養成講座を20時間以上修了後、
大鰐町食生活改善推進員として活動できる方

日 程

12/2

月

12/10

火

12/12

木

12/17

火

12/20

金

1/20

月

※詳しい日程や内容は裏面をご覧ください。

場 所

大鰐町総合福祉センター(大鰐町大字蔵館字川原田37-6)

参 加 費

2,000円 (テキスト代等)

申込締切

令和6年11月1日(金)まで

男女問いません

お問合せ・お申込み

大鰐町保健福祉課健康推進係 TEL：0172-55-7149 (担当：小泉)

令和6年度大鰐町食生活改善推進員養成講座 プログラム

日程	時間	内容
12月2日 (月)	9:30~10:00	開講式、オリエンテーション
	10:00~10:30	講義 「食生活改善推進員は何をする人？」
	10:30~12:00	講義 「身近に潜む食中毒を防ぐ方法」
12月10日 (火)	10:00~12:00	調理実習 「おいしく減塩できる食事」
	13:00~15:00	講義、運動実技 「体を動かして健康的に過ごそう」
12月12日 (木)	10:00~12:00	調理実習 「血糖値をゆるやかに上げる食事」
	13:00~15:00	講義 「健康を支えるための町の取組と、生活習慣病予防のポイント」
12月17日 (火)	10:00~12:00	調理実習 「悪玉コレステロールや中性脂肪を下げる食事」
	13:00~15:00	講義 「栄養素の働きと基本的な調理のおさらい」
12月20日 (金)	10:00~12:00	調理実習 「高齢期に気になるフレイル・低栄養予防の食事」
	13:00~15:00	講義 「年代別の食育のポイント」
1月20日 (月)	10:00~12:00	講義 「食品成分表を使って献立を立ててみよう」
	12:00~13:00	交流会
	13:00~15:00	講義 「こころの健康を守るために(ゲートキーパー養成講座)」
	15:00~15:30	修了式、閉講式

※講義名は仮題のため、変更になる可能性があります。また、20時間以上の履修をもって修了となりますので、欠席した場合は補講等で調整します。