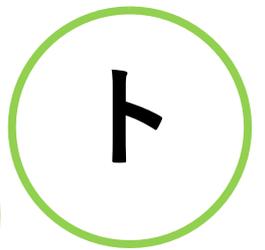
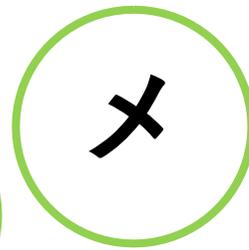


令和7年度



🍴 養成教室スケジュール表 🍴

| 回 | 日時 | テーマ | 内容 | 場所 | 備考 |
|----|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|--|
| 1 | 6月10日 (火) 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 | 会議室2 | |
| 2 | 7月29日 (火) 10時～12時 | 食品衛生 | ①食中毒の知識 ②食品の表示 | 会議室2 | 食品の袋 表示マーク |
| 3 | 8月19日 (火) 10時～13時 | バランスの とれた食事 | ①栄養の基礎知識 ②計量してみましよう | 会議室2 調理室 | 調理実習 エプロン、三角巾、マイ茶碗、電卓、材料代 |
| 4 | 9月9日 (火) 10時～13時 | 食育 | ①食育とは ②対象別の食事 | 会議室2 調理室 | 調理実習 エプロン、三角巾、材料代 |
| 5 | 10月14日 (火) 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 | 会議室2 | 電卓 |
| 6 | 11月11日 (火) 10時～13時 | 食育 | ①高齢者の食事 ②介護食について | 会議室2 調理室 | 調理実習 エプロン、三角巾、電卓、材料代 |
| 7 | 12月24日 (水) 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 | マルチ ルーム | 運動 運動できる服装、運動用上履き、タオル、お茶 |
| 8 | 1月20日 (火) 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 | 会議室2 調理室 | 調理実習 エプロン、三角巾、電卓、材料代 |
| 9 | 2月17日 (火) 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 | 会議室2 調理室 | 調理実習 エプロン、三角巾、電卓、自宅のみそ汁等、 材料代 |
| 10 | 3月17日 (火) 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閉講式 | 会議室2 | |

12月のみ水曜日です

※受講修了証の授与は8回以上の出席が必要です



申込み
お問合せ先



みやま市役所 健康づくり課健康係
0944-64-1515