

令和4年度 健康と食育講座（いずみ会共催） 【プログラム】

No.	日時	時間数	内容	講師	場所
1	6月28日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	開講式、リエンション 講話「健康づくりについて」 活動紹介「いずみ会活動について」 個人ワーク「わたしの健康づくりの目標」	健康福祉事務所 (所長・課長・栄養士) いずみ会(会長) 各市(課長・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
2	7月19日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義◎、体験学習☆ ◎「暮らしの食品衛生」 ◎「栄養の基礎知識」「食事バランスガイド」 ☆【デモ】パッキングクッキング(計量習慣の定着) ＆食育教室プランの作成①	健康福祉事務所(食品衛生監視員・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
3	8月23日 (火) 9:30~ 13:00	3.5H	講義、体験学習 ◎「生活習慣病予防」 ☆食べ物の栄養価計算をしよう ☆「食品の栄養成分表示で、わかること」 ＆食育教室プランの作成②	健康福祉事務所(栄養士) 公衆栄養学実習学生	柏原職員福利センター 1階会議室
4	9月20日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、体験学習 ◎「お口の健康(オーラルケア)」 ◎「高齢者の低栄養の概要と予防」 ＆食育教室プランの作成③	健康福祉事務所(歯科衛生士・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
5	10月18日 (火) 9:30 ~ 13:00	3.5H	講義、調理実習◇(※コロナ状況により実施可否決定) ◇「受講者考案メニュー」 ◎「たばこ アルコールについての健康づくり～」 ◎「～ライフステージ別食育推進～」 ＆食育教室プランの調理実習・講話内容検討④	健康福祉事務所(保健師・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
6	11月15日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、運動実技 ☆「～健康づくりのための運動」+10エクササイズ ◎「～各市における健康づくり・食育の取組みについて」 ＆食育教室プランの発表・振り返り⑤	健康福祉事務所(保健師・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
7	講座期間中 (8月～12月上旬)	4H (1回)	「地域の食育活動に参加しよう」 例・いずみ会研修会への参加 ・いずみ会事業への参画(例.親子料理教室等)	各市(栄養士) いずみ会(リーダー)	各地域
8	12月13日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	閉講式 感想「講座に参加して」 交流会「地域の食育活動をはじめよう」	健康福祉事務所 (所長・課長・栄養士等) いずみ会(会長) 各市(課長・栄養士)	柏原職員福利センター 1階会議室
合計8回		26H			

日程、場所、内容など変更することがあります。