

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座 1


 食材料費600円必要

20H

回	月日	会場	時間	内容		講師・担当		
1	8/1 (木)	第一会議室	9:30 ~ 10:00	0.5h	開講式・オリエンテーション		健康増進課	
			10:00 ~ 10:30	1h	講義①	「ヘルスマイトとは？」		管理栄養士
			10:30 ~ 11:00			「ヘルスマイトの活動」		食生活改善協議会
			11:00 ~ 12:00	1h	講義②	グループワーク 「ヘルスマイトでこんな活動をやってみたい！」		管理栄養士 食生活改善協議会
2	8/5(月) 8/9(金) のうち1日参加	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 定例栄養教室に参加 中止の場合→食生活改善推進員の食育活動について(案)	管理栄養士 食生活改善協議会		
3	8/6 (火)	第一会議室	9:30 ~ 10:30	1h	講義③	「豊橋で多い疾病をご存知ですか？」	保健師	
			10:35 ~ 10:55	1.5h	講義④	「健康的な食生活を送ろう」		管理栄養士
			10:55 ~ 12:00			「ヘルスマイトの自主活動について」		食生活改善協議会
4	8/21 (水)	第一会議室	13:30 ~ 14:30	1h	講義⑤	「調理実習などボランティア活動に必要な衛生管理の知識」	生活衛生課	
			14:40 ~ 15:40	1h	講義⑥	「農業王国とよはし」		農業企画課
5	8/23 (金)	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 ヘルシークッキングに参加 中止の場合→食品成分表の使い方と実際に栄養計算(案)	管理栄養士 食生活改善協議会		
6	9/2(月) 9/13(金) のうち1日参加	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 定例栄養教室に参加 中止の場合→食生活改善推進員の調理実習について(案)	管理栄養士 食生活改善協議会		
7	9/4 (水)	第一会議室	13:30 ~ 14:30	1h	講義⑦	「糖尿病等生活習慣病を発症するしくみ」	医師 李野先生	
			14:40 ~ 15:40	1h	講義⑧	「お口ケアが全身をまもる！」		歯科衛生士
8	9/24 (火)	第一会議室	9:30 ~ 10:50	1.5h	講義⑨	現役のヘルスマイトと交流しよう グループワーク 「ヘルスマイト活動に向けて」	食生活改善協議会 健康増進課	
			11:00 ~ 11:15	0.25h	修了式			
			11:15 ~ 11:30	0.25h	協議会への登録			

【お問い合わせ】豊橋市保健所 健康増進課 電話：39-9117



※講座の内容は都合により変更する場合あり