



食材料費600円必要

回	月日	会場	時間		内容	講師・担当
1	6/26 (木)	第一会議室	10:00 ~ 10:30	0.5h	開講式・オリエンテーション	健康増進課
			10:30 ~ 11:00	1h	講義① 「ヘルスマイトとは？」	管理栄養士
			11:00 ~ 11:30			食生活改善協議会
			11:30 ~ 12:00	0.5h	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	7/23 (水) 8/22 (金) のうち1日参加	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 食改のヘルシークッキングに参加	管理栄養士 食生活改善協議会
3	8/4 (月) 8/5 (火) のうち1日参加	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 定例栄養教室（食改調理実習）に参加	管理栄養士 食生活改善協議会
4	9/25 (木)	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
			10:30 ~ 11:00	0.5h	講義④ 「健康的な食生活を送ろう」	管理栄養士
			11:00 ~ 12:30	1.5h	講義⑤ 「運動習慣を身に付ける ストレッチ&エクササイズ」	神谷理学療法士
5	10/3 (金) 10/6 (月) のうち1日参加	調理実習室	9:30 ~ 12:30	3h	 定例栄養教室（食改調理実習）に参加	管理栄養士 食生活改善協議会
6	11/28 (金)	第一会議室	10:00 ~ 11:00	1h	講義⑥ 「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
			11:00 ~ 12:00	1h	講義⑦ 「農業王国とよはし」	農業企画課
7	12/6 (土)	調理実習室	13:00 ~ 14:30	1.5h	講義⑧ 食改の簡単クッキング&食育講座	食生活改善協議会
		第一会議室	14:30 ~ 15:30	1h	講義⑨ 「生活習慣病と女性の健康について」	宮本医師
8	1/28 (水)	第一会議室	10:00 ~ 11:00	1h	講義⑩ 「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 ~ 11:10	0.25h	修了式	
			11:10 ~ 11:30	0.25h	協議会への登録	

【申し込み・問合せ】 豊橋市保健所 健康増進課 健幸なまちづくりグループ

☎ 0532-39-9117 ✉ kenkouzoushin@city.toyohashi.lg.jp

※講座の内容は都合により変更する場合があります