令和３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 15 日(火) 9:30　～ 12:30	3H	開講式、ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ 講話「健康づくりについて」 活動紹介「いずみ会活動の概要について」 個人ﾜｰｸ「健康づくりの目標」	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）	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
2	6 月 29 日(火) 9:30　～ 12:30	3H	講義、体験学習 「食品衛生、～栄養・調理の基礎知識～」 ◎「食生活の現状」「食事バランスガイド」 ☆パッククッキング（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)	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース １階栄養指導室
3	7 月 20 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ｴｸｻｻｲｽﾞ ◎「生活習慣病予防」 ✍食育教室プランの作成②	健康福祉事務所(健康運動指導士・栄養士)	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
4	8 月 17 日(火) 9:30～ 12:30	3H	講義、体験学習 ◎「高齢者の低栄養の概要と予防」 ☆栄養価計算 ✍食育教室プランの作成③	健康福祉事務所(栄養士)	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
5	9 月 28 日(火) 9:30　～ 12:30	3H	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」 ☆「お口の健康(ｵｰﾗﾙﾌﾚｲﾙ)」 ◎「～ライフステージ別食育推進」 ✍食育教室プランの調理実習・講話演習④	健康福祉事務所(歯科衛生士・栄養士)	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース １階栄養指導室
6	10 月 19 日(火) 9:30　～ 12:30	3H	講義、体験学習 ☆「たばこ　休養　ｱﾙｺｰﾙ　等の健康づくり～」 ◎「～地域における健康づくり・食育の取組みについて」 ✍食育教室プランの振り返り・反省会⑤	健康福祉事務所(保健師・栄養士)	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
7 8	講座期間中 （7 月～12 月上旬）	8H	「地区活動をすすめるための実践方法」 例）・いずみ会研修会への参加 ・いずみ会事業への参画 （　ex.　親子料理教室、男性料理教室等　）	各市（栄養士） いずみ会（ﾘｰﾀﾞｰ）	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
9	12 月 21 日(火) 9:30　～ 12:30	3H	修了式 講話「地区活動をはじめてみよう」 交流会	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）	丹南健康福祉ｾﾝﾀｰ １階多目的スペース
合計９回		29H			

日程、場所、内容など変更することがあります。