

令和7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17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」 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 他
2	7月15日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義◎、体験学習☆ ◎「暮らしの食品衛生」 ◎「災害時の食について」 ☆【デモ】パッキング（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 他
3	8月19日 (火) 9:30~ 13:00	3.5H	講義、体験学習 ◎「栄養の基礎知識」 ☆食べ物の栄養価計算をしよう ☆「栄養成分表示ってなに？」 ＆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 他
4	9月9日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、体験学習 ◎「生活習慣病予防（特に減塩）の工夫」 ☆「野菜、果物の適正量、どれくらい？」 ☆「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(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 他
5	10月14日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	講義、運動実技 ◎「たばこ アルコールについての健康づくり～」 ☆「～健康づくりのための運動」 +10エクササイズ ◎「～ライフステージ別食育推進～」 ＆食育教室プランの作成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 他
6	11月4日 (火) 9:30 ~ 13:00	3.5H	講義、調理実習◇ (*実施方法は要相談) ◇「受講者考案メニュー」 ＆食育教室プランの調理実習、発表、振り返り⑤	健康福祉事務所(栄養士)	丹波市健康センター ミルネ 調理室 プレイルーム
7	講座期間中 (7月～11月中)	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	各市(栄養士) いずみ会(リガー)	各地域
8	12月16日 (火) 9:30 ~ 12:30	3H	閉講式 感想「講座に参加して」 活動紹介「いずみ会活動について」 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 他
合計8回		26H			

日程、場所、内容など変更することがあります。