

# 食生活改善推進員養成講座を開催します

【対象者】 苓北町にお住まいの方

【回数】 毎月1回 全7回（令和5年6月～令和5年12月）

【時間】 9：00～13：00

【場所】 苓北町保健センター（研修室、栄養指導室）

【持参する物】 筆記用具・エプロン・三角巾・米0.5合・マスク

【参加料】 無料

## 【日程・内容】

	開催日	学習テーマ
第1回	6月21日（水）	・開講式（オリエンテーション） ・食生活改善推進員と地区組織活動について ・苓北町の健康状況と課題について ・調理実習
第2回	7月26日（水）	・健診結果の見方「自分の健診結果を見てみよう」 ・BMI、標準体重の計算 ・調理実習
第3回	8月29日（火）	・高血圧について ・調理実習
第4回	9月27日（水）	・糖尿病について ・調理実習
第5回	10月25日（水）	・食中毒・食品衛生について
第6回	11月29日（水）	・生活の中に運動をとり入れよう ～自分にあった運動をみつけよう～
第7回	12月20日（水）	・閉講式 修了書授与 ・健康づくりをサポートする地域活動について ・調理実習

\* 学習テーマは予定であり変更することがあります。