

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。