

令和8年度食生活改善推進員養成講座

食べる楽しみを通して、自分のからだや健康に関心を持ち、栄養改善の正しい知識を習得し、講座終了後は、地域栄養改善活動に参画していただける方のご参加をお待ちしております！

	日 程		講 座 内 容						単 位
	時 間		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	
1回目	7月24日(金)		★オリエンテーション	★食生活の現状と県の取組			★市の取組紹介 ★交流会		2.5
2回目	8月28日(金)		★暮らしの中の食品衛生		★県民の健康状態と健康づくり		★市の健康づくりと保健活動について		2.5
3回目	9月25日(金)		★世代別の食生活			★生活習慣病と食事			2.5
4回目	10月30日(金)		★献立の立て方と食事バランス			★調理の基礎と大量調理のポイント			2.5
5回目	11月27日(金)		★食品成分表の使い方と栄養価計算			★献立の作成と実習の準備			2.5
	課 題 学 習		★食生活の振り返りと実践						1.0
6回目	12月11日(金)		★調理実習						2.5
7回目	令和9年 1月15日(金)		★学習の総括 ★地域活動と組織活動		★閉講式、交流会 ・修了証書交付				2.0
選 択 項 目 (うち2つ) 【日程は後日お知らせ】			☆健診での啓発活動見学(食生活改善推進員の活動)						各 1.0
			☆催事での出展の見学(食生活改善推進員コーナー)						
			☆各地域での啓発活動見学(鯖江市の食生活改善推進員の活動)						
			☆健康維持のための運動と食事の関係の講義と実践(生活習慣病予防の学習)						

★:必修項目、☆:選択項目(どれか2つ以上参加)

- * 時 間：午前9時30分～
- * 場 所：アイアイ鯖江・健康福祉センター、地区公民館等
- * 対象者：市内在住で食に興味があり、修了後に地域の食生活改善推進員として地域栄養改善活動に参加できる人
- * 定 員：15人
- * 料 金：1,500円(テキスト、実習代含む)
- * 申し込み締め切り 7月10日(金)
- * その他 受講は合計20単位出席で修了となります。
- * 天候不順や感染症、会場使用の都合により日程変更や中止になる場合があります。
- * 主催： 鯖江市健康福祉部健康づくり課 問合せ先：健康づくり課(アイアイ鯖江 52-1138)

