

## 令和5年度 大仙市食生活改善推進員養成講座の日程(4日間)

	日時	時間	単位	講座内容	講師
1	11月2日(木) 健康福社会館 大会議室 5時間	9:30~9:50	—	開講式	挨拶 健康福祉部健康増進センター所長
		10:00~12:00	1.0	講義「食生活改善推進員と地区組織活動」 「食生活指針」	健康増進センター管理栄養士
		13:00~14:00	0.5	講義「食育と食生活の現状と課題」	健康増進センター管理栄養士
		14:00~16:00	1.0	講義と実技「健康づくりと身体活動」	健康運動指導士
2	11月7日(火) 健康福社会館 大会議室と調理室 5時間	9:30~10:30	0.5	講義「食事バランスガイドとは」	健康増進センター管理栄養士
		10:30~11:30	0.5	調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」	健康増進センター管理栄養士
		12:30~13:30	0.5	演習 グループワーク「献立を立てる」	健康増進センター管理栄養士
		13:30~15:30	1.0	講義「健康づくりと健康日本21・健康大仙21」 「ここから始める健康づくり」	健康増進センター 管理栄養士
3	11月15日(水) 健康福社会館 大会議室と調理室 5時間	9:30~10:30	0.5	講義「調理の理念」	健康増進センター管理栄養士
		10:30~12:30	1.0	ビデオ学習「正しい手洗い、手指消毒の仕方について」調理実習「生活習慣病予防のための食事」	健康増進センター管理栄養士
		13:30~15:30	1.0	講義「食品衛生と食環境保全」	大仙保健所 環境指導課職員
4	11月30日(木) 健康福社会館 大会議室と調理室 5時間	9:30~10:30	0.5	講義「国民・県民の健康の現状・少子高齢化」	健康増進センター管理栄養士
		10:30~13:30	1.5	調理実習「自分たちが考えた献立の調理」 献立の講評	健康増進センター管理栄養士
		13:30~14:30	0.5	講義「健康づくりと生活習慣病予防」 メタボリックシンドロームとBMIについて	健康増進センター管理栄養士
		14:30~15:00	—	閉講式	挨拶 健康増進センター所長

計20時間 10単位