

令和8年度 大仙市食生活改善推進員養成講座の日程(3日間)

	日時・会場	時間	講座内容	講師
1	6月10日(水) 健康福祉会館 大会議室	9:30~9:50	開講式	挨拶 健康増進センター所長
		10:00~12:00	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	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
		14:00~16:00	講義と実技「健康づくりと身体活動」	健康運動指導士
	5時間			
2	6月26日(金) 健康福祉会館 大会議室、調理室	9:30~10:30	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
		10:30~12:30	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
		13:30~14:30	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
		14:30~15:30	講義「健康づくりと健康日本21・健康大仙21」 「こころとからだの健康づくり」	健康増進センター 管理栄養士
	5時間			
3	7月1日(水) 健康福祉会館 大会議室、調理室	9:30~10:30	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	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	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
	5時間			

計15時間 ※残り(5時間)は研修会等への参加とする