

令和 7 年度

食生活改善推進員 養成講座

	と き	と こ ろ	内 容
1	8月19日（火）	市役所 （避難所 1 A）	開講式 市の概要・健康づくり事業 （市健康増進計画・市食育推進計画）
2	8月29日（金）	ヴィーブル （研修室 1・2 調理実習室）	市の現状、生活習慣病 調理実習①
3	9月9日（火）		食育 ライフステージに応じた食事・食育 歯の健康 調理実習②
4	9月17日（水）		調理の基本・食品衛生 調理実習③
5	10月2日（木）	ヴィーブル （多目的室 A）	運動 （身体活動・運動習慣のある生活、実技）
6	10月20日（月）	市役所 （避難所 1 A）	閉講式 養成講座のまとめ ボランティア活動

* 時間：午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分
（調理実習のある 2 ～ 4 は午後 1 時 30 分まで）