

令和7年度庄内町食生活改善推進員養成講習会 カリキュラム

	日程・場所	時間	内容
第1回	9月18日(木) 保健センター	9:30 ~ 10:00	0.5 開講式 オリエンテーション
		10:00 ~ 10:30	0.5 講話:食改の概要説明、活動内容について 担当:町栄養士
		10:30 ~ 12:30	2.0 食事バランスガイド・調理実習「バランスのとれた献立」 担当:ヘルスマイト・町栄養士
		12:30 ~ 13:00	0.5 講話:年代別の食育について 担当:町栄養士
		13:00 ~ 14:00	1.0 講話:健康日本21と健康しょうない21計画 担当:町保健師
第2回	9月26日(金) 保健センター 役場B棟3階	10:00 ~ 11:00	1.0 講話:食品衛生について 講師:庄内保健所
		11:00 ~ 13:00	2.0 食事バランスガイド・調理実習「塩分控えめ美味しく減塩献立」 担当:ヘルスマイト・町栄養士
		13:00 ~ 13:30	- 休憩・移動
		13:30 ~ 15:00	1.5 町健康教室 内容:減塩についての講話 講師:伊藤 亜紀子管理栄養士
第3回	10月17日(金) 保健センター 役場B棟3階	10:00 ~ 11:00	1.0 講話:食生活の現状と課題について 担当:町栄養士
		11:00 ~ 13:00	2.0 食事バランスガイド・調理実習「少しの意識で野菜たっぷり献立」 担当:ヘルスマイト・町栄養士
		13:00 ~ 13:30	- 休憩・移動
		13:30 ~ 15:00	1.5 町健康教室 内容:運動についての講話と運動指導 講師:コメっちわくわくクラブ
第4回	10月23日(木) 保健センター 響ホール	10:00 ~ 11:00	1.0 講話:食品表示と食環境 担当:環境防災課 環境衛生係
		11:00 ~ 13:00	2.0 食事バランスガイド・調理実習「脂質控えめヘルシー献立」 担当:ヘルスマイト・町栄養士
		13:00 ~ 13:30	- 休憩・移動
		13:30 ~ 15:00	1.5 こころの健康づくり講演会 講話:アンガーマネジメントとこころの健康づくり 講師:山形県立こころの医療センター 精神科認定看護師
第5回	10月30日(木) 保健センター	9:30 ~ 9:45	0.25 閉講式 修了証授与
		9:45 ~ 10:15	0.5 講話:今日からあなたもヘルスマイトの仲間です 講師:庄内町食生活改善推進員協議会会長
		10:15 ~ 12:15	2.0 食事バランスガイド・調理実習「郷土料理とお菓子」 担当:ヘルスマイト・町栄養士
		12:15 ~	- 諸連絡
合計		21	