

令和7年度 弘前市食生活改善推進員養成講座カリキュラム

(都合により一部変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。)

修了の要件： 合計20時間以上履修していること



●講義・実習(履修目標時間:14時間)

日時・会場		内 容	時間
9/2 (火)	13:30~14:00	開講式・オリエンテーション	
	14:00~15:00	講義 ・期待される食生活改善推進員 ・食生活改善推進員と地区組織活動について	1
	15:00~16:30	講義 ・国民の健康状態と健康日本21(第3次) 市民の健康状態と第3次健康ひろさき21 ・健康づくりと生活習慣病予防 ・健康と喫煙	1.5
9/13 (土)	10:00~11:00	講義 ・健診結果の見方について	1
	11:00~13:30	講義・試食 ・バランスの良い食事とは	2.5
	13:30~14:30	講義・演習 ・栄養・調理・食品衛生の基本	1
11/25 (火)	14:00~16:00	市民公開講座(会場:弘前文化センター) テーマ「子どもの頃からの肥満予防について(仮)」	2
12/20 (土)	10:00~13:00	調理実習・試食 ・おいしく塩分を控えるコツ	3
	13:00~14:30	講義 ・食育について(食育の推進・対象別食育について)	1.5
令和8年 1/24 (土)	10:00~12:00	講義 ・果物の栄養素と健康効果について 情報提供・試食 ・新顔・おすすめフルーツの試食	2
	13:00~14:30	講義・実技 ・健康づくりと身体活動	1.5
2/17 (火)	13:30~14:30	講義 ・資源を大切に ホントは知らないごみのお話～減量化って?資源化って?～	1
	14:30~15:30	講義 ・こころとからだの健康づくり 休養・ストレス 健康とアルコール	1
	15:40~16:00	修了式並びに委嘱状交付式・オリエンテーション	

●食生活改善推進員活動(地域活動)の体験・見学(履修目標時間:6時間)

スケジュールおよび会場につきましては、お申込みいただいた方へ個別にご案内いたします。