

## 令和7年度 ヘルスメイト（食生活改善推進員）養成講座

	日時	内容
1	5月22日 多目的ホール 14:00~16:00	開講式 オリエンテーション
2	6月19日 保健相談室・健康相談室 9:30~11:30	国民の健康と生活習慣病 骨健康度を測定してみよう ライフステージ別の食生活について 他
3	7月17日 栄養指導室・ミーティングルーム 9:30~12:30	楽しい調理実習・試食①
4	8月21日 保健相談室・健康相談室 9:30~11:30	栄養価計算・食事摂取基準について
5	9月18日 栄養指導室・ミーティングルーム 9:30~12:30	楽しい調理実習・試食②
6	10月16日 多目的ホール 9:30~11:30	気分爽快！やさしい体操（講師：健康運動指導士）
7	11月20日 栄養指導室・ミーティングルーム 9:30~12:30	楽しい調理実習・試食③ 口腔ケアを体験（講師：歯科衛生士）
8	1月8日 多目的ホール 14:00~16:00	修了式 記念講演

\* 講座は全て木曜日です。

\* 特に記載のないところの講師は管理栄養士です。

\* 内容等変更の可能性があります。