

## 令和8年度 ヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座

	日時	内容
1	5月21日 多目的ホール 13:30~16:00	開講式・オリエンテーション ひまわり会紹介・地区組織活動とは 国民の健康と生活習慣病（ライフステージ） 座間市の健康「ざま健康なまちづくりプラン」 骨健康度を測定してみよう
2	6月18日 ミーティングルーム 9:30~11:45	食事バランスガイド 食事摂取基準・栄養価計算 グループ献立作成
3	7月16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	9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②
5	10月15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）
6	11月19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 口腔ケアについて（講師：歯科衛生士）
7	1月7日 多目的ホール 14:00~16:00	修了式 記念講演 他

\* 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。