

令和7年度 十和田市食生活改善推進員養成講座プログラム

- ・下記の日程の中から20時間以上の受講で修了証をお渡しします。
- ・必須事項は原則参加をお願いします。
- ・参加できない場合は担当までご連絡ください。
- ・受講時間が足りない場合、下記の「選択」部分(トワレを活用した食育活動)にご参加いただけます。

回	月日	時間	場所	内容	時間	備考	持ち物
1	6月26日 (木)	10:00 ～11:30	保健 センター	開講式 「十和田市の健康づくりの取り組み ～第3次健康とわだ21～」 講師:健康増進課 保健師	1.5	必須	・出席カード
		11:30 ～12:30		食生活改善推進員と地区活動 講師:十和田市食生活改善推進員会長 小林 博子氏	1		
2	7月13日 (日)	14:00 ～15:30	十和田 市民文化 センター	「大切にしたい自分の体 ～2度の子宮がんを経験して～」 講師:タレント 原 千晶 氏 ※十和田市健康都市宣言推進講演会(市民カレッジと共催)	1.5	さわやか 健康講座 を活用	・出席カード ・駐車場を ご利用の方は 料金(200円) のご準備をお願 いします
3	7月29日 (火)	13:00 ～15:30	保健 センター	「食育の推進について」 「だしを活用した減塩を」 講師:上北保健所 管理栄養士	2.5	必須	・出席カード
4	8月22日 (金)	13:30 ～15:00	保健 センター	「時計を味方に!」 時間栄養学で生活習慣病を予防しよう」 講師:柴田学園大学 健康栄養学科 教授 前田 朝美 氏	1.5	さわやか 健康講座 を活用	・出席カード
5	9月10日 (水)	13:30 ～15:00	保健 センター	「ひきこもりってなに?」 ～生きづらさに寄り添うヒント～ 講師:ひろさき若者サポートステーション 精神保健福祉士・公認心理士 園木 圭織 氏	1.5	さわやか 健康講座 を活用	・出席カード
6	9月26日 (金)	10:00 ～13:00	東 コミュニ ティセン ター	調理実習 講師:食生活改善推進員	3	必須	・出席カード ・エプロン ・三角巾 ・食材費350円
		14:00 ～15:30		食品衛生と食環境 講師:上北保健所 食品衛生監視員	1.5	必須	
7	10月16日 (木)	10:00 ～13:00	東 コミュニ ティセン ター	調理実習 講師:食生活改善推進員	3	必須	・出席カード ・エプロン ・三角巾 ・食材費350円
		14:00 ～15:30		「バランスの良い食事とは」 「献立作成・食品成分表の使い方」 講師:十和田市役所 国保年金課 管理栄養士	1.5	必須	
8	10月26日 (日)	9:30 ～12:00 (予定)	十和田市民 交流プラザ トワレ	①「医師が教える! 今日からできる心臓病予防～生活習慣病に要注意～」 ②「薬局の上手な活用法」 講師:①弘前大学大学院循環器腎臓内科学講座所属 助教 市川 博章 氏 ②薬剤師会上十三支部理事 山本 優子 氏	2.5 (予定)	さわやか 健康講座 を活用	・出席カード
9	11月12日 (水)	13:00 ～15:30	保健 センター	11/14 世界糖尿病デー 「運動で糖尿病予防! こころとからだを守る生活習慣を身につけよう」 講師:青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 助手 石沢 栞 氏	1.5	さわやか 健康講座 を活用	・出席カード
10	11月28日 (金)	13:30 ～14:30	保健 センター	十和田市食生活改善推進員会の活動(布絵本) 講師:十和田市食生活改善推進員 布絵本チーム	1	必須	・出席カード
		14:30 ～15:00		閉講式	0.5		
選 択	7月6日 (日)	10:30 ～12:30	十和田市民 交流プラザ トワレ	トワレを活用した食育活動	2		・出席カード
	11月23日 (日)				2		