



会 場：尾花沢市役所 2階・栄養指導室

対 象：尾花沢市在住の方

※年齢、性別不問（若い方、男性の方も大歓迎♪）

受講料：1,000円（調理実習食材代・テキスト代等）

申込メ切：12/1(金)までに下記事務局までお申込みください。

回	日 程	時 間	講 義 内 容	持 ち 物
1	12/8 (金)	9:30~9:45	【オリエンテーション】	・筆記用具 ・飲み物 ・昼食
		9:45~10:00	【開講式】	
		10:00~10:50	“「食改」ってなあに？”	
		11:00~12:00	“国民・県民の健康状況を知る”	
		13:00~14:00	“生活習慣病を知る ～概要と予防のポイント～”	
		14:10~15:10	“これからの健康づくりの課題”	
2	12/22 (金)	10:00~12:00	“食生活の基礎知識” 【実習】「単身者の手軽でバランスの取れた食事」	・筆記用具 ・飲み物 ・エプロン ・三角巾
		13:00~14:30	“手洗い実験！食中毒を防ぐためにできること”	
		14:40~15:10	“食品添加物の話”	
3	1/12 (金)	10:00~12:00	“食品成分表の使い方・献立のたて方” 【実習】「子育て世代の楽しい食事」	・筆記用具 ・飲み物 ・エプロン ・三角巾・電卓
		13:00~14:00	“ながら運動のすすめ（理論編）”	
		14:10~15:10	“ながら運動のすすめ（実技編）”	
4	1/26 (金)	10:00~12:00	“生活習慣病と食事” 【実習】「高血圧予防の食事」	・筆記用具 ・飲み物 ・エプロン ・三角巾
		13:00~14:00	“「食育」って？～年代別のポイント～”	
		14:10~15:10	“食事バランスガイドって？”	
5	2/9 (金)	10:00~12:00	“高齢者の食事のポイント” 【実習】「高齢者のためのおいしい食事」	・筆記用具 ・飲み物 ・エプロン ・三角巾
		13:00~14:00	“学びを深めよう”	
		14:00~15:00	“これからの食育活動を想像してみよう”	
		15:00~15:10	【閉講式】 ①修了証書の授与 ②尾花沢市食生活改善推進協議会について	

【お申込み・お問い合わせ】

尾花沢市食生活改善推進協議会事務局  
尾花沢市役所 健康増進課 健康指導係  
☎ 22-1118（内線622）

