

<シリーズ>

からだところろの健康づくり学習会

食生活改善推進員養成講座併催

しょっかい
食改(食生活改善推進員)さんは、
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに
食を通した健康づくりを行っています
学習会に参加し、ポイントを集めることで
食改さんになることができます
自分や家族の健康のために
一緒に活動してみませんか



Step1 申し込む ※7月18日(金)まで

電話→0173-22-2111

WEB→右記二次元コード

窓口→子ども健康課6番窓口



Step2 参加したい講座を選ぶ

裏面のプログラムをご覧ください

Step3 受講する

受講してポイントをゲット

さらに抽選券を最大12枚プレゼント



対象：町民であればどなたでも

場所：鶴遊館



鶴田町子ども健康課健康推進係 ☎0173-22-2111

「からだところの健康づくり学習会」プログラム

講座 No.	日 時	内 容	養成講座 ポイント
No.1	7月31日(木)	食事でバランスをとるのは難しい！？ ※	2
	13:30~14:00	お話「自分にとってのバランス食を知ろう」	
	14:00~15:30	調理実習「野菜を使ったさっぱり料理」	
No.2	8月7日(木)	生活の中に運動を取り入れてみよう①	2
	13:30~14:30	実技「健康運動教室」	
	14:30~15:00	お話「ところとからだの調子を整えよう」	
No.3	9月2日(火)	塩分を控えれば血圧は下がるのか ※	2
	13:30~14:00	お話「血圧はどうして高くなるの？」	
	14:00~14:20	お話「脳卒中の最大の危険因子は高血圧！」	
	14:20~15:50	調理実習「薄味でもおいしい料理を作ってみる」	
No.4	9月9日(火)	「生涯骨太クッキング」 ※	3
	9:30~10:00	お話「骨のはなし」	
	10:00~12:00	調理実習「生涯骨太クッキング」&試食	
No.5	10月8日(水)	血糖値のひみつ～大切なインスリンの使い方～	2
	13:30~15:00	お話「食べる時間と血糖値を下げるインスリン」 体験「血糖を上げにくい食べ方、食べ物」	
No.6	11月21日(金)	コレステロールって何？善玉と悪玉のひみつ ※	2
	13:30~14:00	お話「コレステロールには実は超悪玉がいた!？」	
	14:00~15:00	調理実習「たんぱく質を上手にとる食事」	
No.7	12月4日(木)	生活の中に運動を取り入れてみよう②	2
	13:30~14:30	実技「健康運動教室」	
	14:30~15:00	お話「フレイル&介護予防から考える運動」	
No.8	12月12日(金)	自分にあった献立を考えてみよう	2
	13:30~14:00	お話「働く細胞にエネルギー&栄養素を考えた献立」	
	14:00~15:00	実技「自分たちで献立を考える」	
No.9	1月29日(木)	からだは食べたものでつくられている	
	11:00~12:00	お話「健診結果からわかること」	2
	12:00~13:00	試食「食べて学習」&休憩	
	13:00~14:00	お話「歯とお口の健康」	1
No.10	2月26日(木)	食改さんとの交流タイム ※	
	10:00~11:30	調理実習「自分たちで考えた献立を作ってみる」	3
	11:30~13:00	試食&交流会&休憩	
	13:00~14:00	食改さんに期待すること&閉講式	1
No.11	2月予定	ところの健康づくり講演会	2
No.12	未定	健康づくり講演会	2

このプログラムは食生活改善推進員養成講座と併催しています

※ 調理実習を含む講座は、定員20名、参加費200円を当日集めさせていただきます