

## 令和8年度瀬戸市食生活改善推進員養成講座



※講座終了後に食生活改善推進員として活動出来る方が受講対象です。

※受付時間は予定時間のはじめの15分です。場所はすべてやすらぎ会館5階です。

※講師の都合で日程が変更になることがあります。

※受講時間が20時間に満たない場合は、修了証書をお渡しすることができません。

※講座費用：テキスト代 1,700円、食品成分表代700円、調理実習費 2,000円（500円×4回）が必要  
 が必要です。受領後は返金できませんのでご了承ください。

日程	講座内容	主な担当者	予定時間 (受付：はじめの15分間)	時間数	場所	持ち物
1 9月8日(火)	①開講式・オリエンテーション	市職員	9:30~13:30	4.0	大集会室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト代 1,700円</li> <li>・食品成分表代 700円</li> <li>・実習費 500円</li> <li>・筆記用具</li> <li>・エプロン</li> <li>・三角巾</li> <li>・食器用ふきん2枚</li> </ul> ※費用合計 2,900円
	②食生活改善協議会の活動紹介	協議会員				
	③講話「乳幼児の食事」	市栄養士			栄養実習室	
	④調理実習 「離乳食・子どもの食事とおやつ」					
2 9月18日(金)	①講話：瀬戸市の健康計画 「いきいき瀬戸21」について	市保健師	9:30~12:30	3.0	大集会室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト</li> <li>・筆記用具</li> </ul>
	②講話「食品衛生の話」	市栄養士				
	③演習：食事バランスガイド版 料理カードバイキング					
3 10月6日(火)	①講話「高血圧予防の食事」	市栄養士	9:30~13:00	3.5	栄養実習室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト</li> <li>・筆記用具</li> <li>・エプロン</li> <li>・食器用ふきん2枚</li> <li>・三角巾</li> <li>・実習費 500円</li> </ul>
	②調理実習「高血圧予防料理」					
4 10月29日 (木)	①講話「献立作成のポイント」	市栄養士	9:30~12:00	2.5	大集会室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト</li> <li>・筆記用具</li> <li>・計算機</li> </ul>
	②演習：栄養価計算と食材発注					
5 11月11日 (水)	①講話「認知症について」	基幹型地域包 括支援セン ター看護師	13:30~16:00	2.5	大集会室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動しやすい服装で 運動靴を着用</li> <li>・タオル</li> <li>・お茶または水持参</li> </ul>
	②運動実習 「めたぼうし体操とウォーキングの基本」	運動指導員				
6 11月26日 (木)	①講話「メタボ予防と食事」	市栄養士	9:30~13:00	3.5	栄養実習室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト</li> <li>・筆記用具</li> <li>・エプロン</li> <li>・食器用ふきん2枚</li> <li>・三角巾</li> <li>・実習費 500円</li> </ul>
	②調理実習 「メタボ予防のヘルシー料理」					
7 12月1日(火)	①講話「低栄養予防と食事」	市栄養士	9:30~13:00	3.5	栄養実習室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テキスト</li> <li>・筆記用具</li> <li>・エプロン</li> <li>・食器用ふきん2枚</li> <li>・三角巾</li> <li>・実習費 500円</li> </ul>
	②調理実習「高齢者向けの料理」					
8 12月10日 (木)	①閉講式	市職員	9:30~12:30	3.0	大集会室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筆記用具</li> <li>・テキスト</li> </ul>
	②講話 「食生活改善協議会と地区組織活動」	保健所 栄養士				
	③協議会員との交流と協議会入会案内	協議会員				
合計時間数				25.5		