

## 令和8年度 南区食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成教室 日程表

令和8年4月22日現在

回	日程		時間	内容	単位	講師	場所
1	6月9日	火	9:30~9:40	開講式	1	健康課長 他	1階講堂
			9:40~10:40	国民の健康状態		健康課 健康づくり係長	
			10:45~11:45	食生活の現状と問題点		管理栄養士	
			11:45~12:00	オリエンテーション・自己紹介			
2	6月16日	火	9:30~10:30	生活習慣病(メタボ)の概要	1	健康課 特定健診担当	1階講堂
			10:30~12:00	栄養の基礎知識	1.5	管理栄養士	
3	6月23日	火	9:30~11:00	くらしの食品衛生	1.5	南衛生課	1階講堂
			11:00~12:00	対象別の食事	1	管理栄養士	
4	6月30日	火	9:30~10:30	食生活指針と食事バランスガイド①	1	管理栄養士	1階講堂
			10:30~12:00	バランスのよい食事と献立の立て方	1.5		
5	7月7日	火	9:30~10:30	歯の健康	1	口腔保健支援センター	1階講堂
			10:30~13:00	調理実習	2.5	管理栄養士	1階栄養室
6	7月14日	火	9:30~10:00	健康づくりの基本(休養・たばこ)	0.5	地域保健福祉課	1階講堂
			10:00~12:00	健康づくりと運動(実技含む)	2	健康運動指導士	
7	7月21日	火	9:30~11:00	コミュニティ活動の進め方について	1.5	南区社会福祉協議会	1階講堂
			11:00~11:30	健康日本21	0.5	管理栄養士	
			11:30~12:00	福岡市食育推進計画	0.5	管理栄養士	
8	7月28日	火	9:30~10:00	食生活指針と食事バランスガイド②(栄養成分表示)	0.5	管理栄養士	1階講堂
			10:00~11:00	年代別の食育	1	管理栄養士	
			11:10~11:40	食生活改善活動のすすめ方と実際について	0.5	南区食進会役員	
			11:40~12:00	修了式	1	センター所長 他	
			12:00~	交流会		南区食進会役員	

\* 会場:南区保健福祉センター1階講堂等(南区塩原3-25-3) 電話:559-5116

\* テキスト(初日に配布)、筆記用具、水分補給の飲み物をお持ちください。

\* 全20単位のうち16単位以上取得(受講)いただくと修了(修了証授与)となります。

4単位を超える御欠席があると修了証は発行できません。

不足した単位は、他区開催の教室等で取得することもできます。御希望の際は教室担当者まで御相談ください。

\* 都合により、講義の順序や講師を変更することがあります。