

# 令和8年度 西区ヘルスマイト養成教室 日程表

西区保健福祉センター

| 回 | 日程    | 時間 | 内容          | 単位                       | 講師  | 場所                           |           |
|---|-------|----|-------------|--------------------------|-----|------------------------------|-----------|
| 1 | 5月21日 | 木  | 13:30~13:45 | 開講式                      |     | 保健福祉センター<br>所長               | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 13:45~14:45 | 国民の健康状態                  | 1   | 健康課長                         |           |
|   |       |    | 14:55~15:55 | 食生活の現状と問題点               | 1   | 管理栄養士                        |           |
|   |       |    | 15:55~16:30 | オリエンテーション・自己紹介           |     | 管理栄養士                        |           |
| 2 | 5月28日 | 木  | 13:30~14:30 | 生活習慣病の概要                 | 1   | 健康課<br>健康づくり係長               | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 14:40~16:10 | 栄養の基礎知識                  | 1.5 | 管理栄養士                        |           |
| 3 | 6月4日  | 木  | 13:30~15:00 | 暮らしの食品衛生                 | 1.5 | 衛生課長                         | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 15:10~16:10 | 対象別の食事                   | 1   | 管理栄養士                        |           |
| 4 | 6月10日 | 水  | 13:30~14:30 | 食生活指針と食事バランスガイド①         | 1   | 管理栄養士                        | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 14:40~16:10 | バランスのよい食事と献立の立て方         | 1.5 | 管理栄養士                        |           |
| 5 | 6月18日 | 木  | 13:30~14:00 | 健康づくりの基本(休養・たばこ)         | 0.5 | 地域保健福祉課<br>地域保健福祉第1係長        | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 14:00~16:00 | 健康づくりと運動(実技含む)           | 2   | 健康運動指導士                      |           |
| 6 | 6月24日 | 水  | 10:30~13:00 | 調理実習                     | 2.5 | 管理栄養士                        | 2階<br>栄養室 |
|   |       |    | 13:15~14:15 | 歯の健康                     | 1   | 保健医療局<br>口腔保健支援センター<br>歯科衛生士 | 1階<br>講堂  |
| 7 | 7月2日  | 木  | 13:30~15:00 | コミュニティ活動の進め方について         | 1.5 | 市ボランティアセンター                  | 1階<br>講堂  |
|   |       |    | 15:10~15:40 | 健康日本21                   | 0.5 | 管理栄養士                        |           |
|   |       |    | 15:40~16:10 | 福岡市食育推進計画                | 0.5 | 管理栄養士                        |           |
| 8 | 7月9日  | 木  | 13:30~14:00 | 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<br>講堂  |
|   |       |    | 14:00~15:00 | 年代別の食育                   | 1   | 管理栄養士                        |           |
|   |       |    | 15:10~15:40 | 食生活改善活動のすすめ方と活動の実際について   | 0.5 | 管理栄養士<br>西区食進会役員             |           |
|   |       |    | 15:40~16:10 | 修了式                      |     | 保健福祉センター<br>所長               |           |
|   |       |    | 16:10~      | 今後の食生活改善活動について           |     | 管理栄養士                        |           |

\* 会場:西区役所別館(内浜1-4-7) 電話:895-7073

\* テキスト、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単位を超えるご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。ご希望の際は教室担当者までご相談ください。

\* 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。