

令和6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（西保健所）

回	日程		時間	内容	単位	講師	場所
1	5月9日	木	9:30~9:45	開講式		保健所長 健康課長	1階 講堂
			9:45~10:45	国民の健康状態	1	健康課長	
			10:55~11:55	食生活の現状と問題点	1	管理栄養士	
			11:55~12:30	オリエンテーション・自己紹介		管理栄養士	
2	5月15日	水	9:30~10:30	生活習慣病の概要	1	健康課長	1階 講堂
			10:40~12:10	栄養の基礎知識	1.5	管理栄養士	
3	5月23日	木	9:30~11:00	暮らしの食品衛生	1.5	衛生課長	1階 講堂
			11:10~12:10	対象別の食事	1	管理栄養士	
4	5月30日	木	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
			10:40~12:10	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6日	木	9:30~10:30	歯の健康	1	保健医療局 口腔保健支援センター 歯科衛生士	2階 会議室
			10:40~13:10	調理実習	2.5	管理栄養士	2階 栄養室
6	6月13日	木	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 地域保健福祉第1係長	1階 講堂
			10:10~12:10	健康づくりと運動(実技含む)	2	健康運動指導士	
7	6月20日	木	9:30~11:00	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	2階 会議室
			11:10~11:40	健康日本2 I	0.5	管理栄養士	
			11:40~12:10	福岡市食育推進計画	0.5	管理栄養士	
8	6月27日	木	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
			10:10~11:00	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活動の実際について	0.5	管理栄養士 西区食進会役員	
			11:40~12:10	修了式		保健所長 健康課長	
			12:10~	今後の食生活改善活動について		管理栄養士	

* 会場：西区保健福祉センター（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。