

# 令和6年度 福知山市食生活改善推進員養成講座 日程表

	実施日	場所	内容(テーマ)
1	8月20日(火) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	開講式・オリエンテーション 講話「食生活改善推進員活動の概要」 「福知山市のビジョン・高血圧制圧の取組」
2	9月10日(火) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	講話「高齢者の健康づくりについて」 ※食生活改善推進員研修会に参加
3 ※	① 8月29日(木) ② 9月11日(水) ③ 9月12日(木) ④ 10月23日(水) ⑤ 12月10日(火)  いずれも午後	【①②④⑤】 ハピネスふくちやま  【③】 三和支所	ハピネスふくちやま、三和支所で実施する医師・歯科 医師の健康教室のいずれか1つ以上を受講  (③は「高血圧なるほど講座 1回目」)
4	9月19日(木) 13:00~15:30	三和支所	講話・見学「高血圧なるほど講座 2回目」
5	9月30日(月) 13:00~15:30	三和支所	講話・見学「高血圧なるほど講座 3回目」
6	10月10日(木) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	講話 「食の安心・安全(食中毒予防・食品衛生の基礎知識)」 「食品成分表の使い方・栄養成分表示」
7	10月17日(木) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	講話「健康づくり・福知山市健康増進計画について」 調理実習
8	10月28日(月) 13:30~16:00	環境パーク	施設見学(現地集合・現地解散)
9	11月7日(木) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	講話「食事摂取基準」「食事バランスガイド」 調理実習
10	11月21日(木) 9:00~15:00	ハピネスふくちやま	【午前】講話「年代別食育について」 調理実習 【午後】講話「健康づくり～運動・たばこ・アルコール」
11	12月4日(水) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	講話「現会員による活動の紹介」 「福知山市食生活改善推進員協議会の説明」
12	12月18日(水) 9:00~12:00	ハピネスふくちやま	閉講式・修了証書交付・まとめ ※受講時間の60%以上の受講者に対して、市長の修了証書を 交付します。

※日時・場所・内容は変更になる場合があります。