

## 令和5年度 ヘルススクール日程表

	月 日	講義内容	講師等	調理実習テーマ	持参物
1	5/23 第4火	開講式 ・オリエンテーション ・健康チェック （体重・体脂肪・血圧測定） ・普段の食事の振り返り ・調味料、食材の計量について	健康福祉課長 管理栄養士 食改	簡単朝食メニュー	①エプロン ②三角巾 ③筆記用具 ④テキスト  ※この4つは 毎回持参
2	6/14 第2水	食中毒予防・食品衛生について	杵藤保健福祉 事務所	時短メニュー (冷凍食品・缶詰などを使って)	①②③④
3	7/11 第2火	江北町の健康の現状を知ろう 生活習慣病について① (メタボ、糖尿病など)	管理栄養士	自分の体にあった量を食べよう	①②③④ マイ茶碗
4	9/6 第1水	生活習慣病について② (高血圧、脂質異常症など)	管理栄養士	八方だし作り 高血圧予防メニュー	①②③④ 家庭の味噌汁
5	10/5 第1木	江北町食育推進計画について	管理栄養士	次世代につなげよう行事食・郷 土料理	①②③④
6	10/24 第4火	身体を動かそう	杵藤保健福祉 事務所	カルシウムたっぷりメニュー	①②③④ 動きやすい服 装
7	11/16 第3木	お口の健康について	歯科衛生士	高齢期の食事について (低栄養・ロコモ・フレイル予防)	①②③④
8	12/12 第2火	閉講式 ・健康チェック ・食生活改善推進員と地区組織 活動について	管理栄養士 食改	お楽しみメニュー	①②③④

●時 間

9:30~13:30