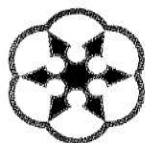


# 令和8年度 都城市食生活改善推進員養成講座



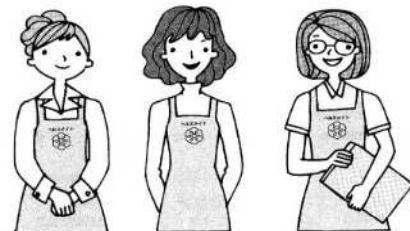
## 研修カリキュラム

回数	日時	時間 場所	講義内容
1	8/21 (金)	9:30~13:00 コミュニティセンター	開講式 講義 食生活改善推進員と地区組織活動 調理実習1 調味料の正しい計り方 調理実習2 肥満が気になる人の食事
2	9/29 (火)	9:30~13:00 コミュニティセンター	講義 健康日本21 講義・運動実技 身体活動・運動 健康づくりと運動
3	10/21 (水)	9:30~13:00 コミュニティセンター	講義 国民の健康状況と生活習慣病予防 調理実習 単身者のバランスの摂れた食事
4	11/19 (木)	9:30~13:00 コミュニティセンター	講義 食品衛生と食環境保全 調理実習 高齢者の低栄養を防ぐ食事
5	12/9 (水)	9:30~13:00 コミュニティセンター	講義 食育(食事バランスガイドを使って) 調理実習 子育て世代のバランスに摂れた食事 閉講式・修了証交付式

研修時は、初回に配布する「テキスト」「エプロン」「三角巾」及び筆記用具を持ってきて下さい。

➤ 研修当日は、エプロン、三角巾、マスクの着用をお願いします。

➤ 研修を欠席される場合には、必ず事前に連絡ください。



私たちの健康は  
私たちの手で！

【問い合わせ】

都城市役所 健康課

TEL 23-2765

FAX 23-4846