

# 令和5年度 弘前市食生活改善推進員研修会

弘前市食生活改善推進員対象の研修会です。

一般の方は受講できません。



すべて事前の申し込みが必要です。

実施日		時間	地区別	内 容	場 所	申込締切 (参加費)	主催
4月	13日(木)	13:30～ 15:30	全地区 (申込制)	<b>弘前市食生活改善推進員総会 研修会</b> (講演)「弘前市総合計画後期基本計画」について (情報提供)「健康都市弘前」の実現に向けて	ヒロロ4階 弘前市民文化 交流館ホール	/	
5月	16日(火)	10:30～ 12:30	全地区 (申込制)	<b>働き盛り世代の食生活について</b> (調理実習)お腹が空かないダイエットのススメ (講 義)生活習慣病の基礎知識(糖尿病編)	弘前市保健 センター	5月9日(火) (無 料)	弘前市
	17日(水) 夜の開催	18:00～ 20:00					
6月	25日(日)	10:30～ 12:00	全地区 (申込制)	<b>オーラルフレイル (口の機能の衰え)を予防しよう</b> (講 師) (一社)青森県歯科衛生士会 弘前支部 支部長 阿保ひとみ 氏 ※オーラルケアグッズを差し上げます。	弘前市保健 センター	6月19日(月) (無 料)	弘前市
	26日(月)	10:30～ 12:00					
7月	12日(水)	10:30～ 12:30	全地区 (申込制)	<b>子どもの肥満について</b> (調理実習)日本食生活協会発行 「おやこの食育教室」レシピより (情報提供)子どもの肥満予防について	弘前市保健 センター	7月5日(水) (無 料)	弘前市
	13日(木) 夜の開催	18:00～ 20:00					
10月	11日(水)	10:30～ 12:30	全地区 (申込制)	<b>りんご食育健康講座</b> (調理実習)りんごと野菜を使った料理 (講 義)りんごに含まれる栄養素と効用 (一社)青森県りんご対策協議会HPより	弘前市保健 センター	10月3日(火) (無 料)	弘前市
	12日(木) 夜の開催	18:00～ 20:00					
12月	13日(水)	10:30～ 13:00	A地区 (申込制)	<b>乳製品を使ったレシピ</b> (調理実習)日本食生活協会発行 「生涯骨太クッキング」レシピより (骨の健康栄養セミナー)(株)雪印メグミルク ※「毎日骨ケアMBP®」お土産付き	弘前市保健 センター	12月6日(水) (400円)	弘前市 食生活改善 推進員会
	14日(木)		B地区 (申込制)				
1月	13日(土)	10:30～ 12:30	全地区 (申込制)	<b>フレイル予防について</b> (調理実習)低栄養・フレイル予防のレシピ (講 義)低栄養・フレイル予防について (1月13日(土)は養成講座との合同開催です)	弘前市保健 センター	1月5日(金) (無 料)	弘前市
	18日(木)	10:30～ 13:00					
2月	15日(木)	10:30～ 13:00	A地区 (申込制)	<b>食中毒予防について</b> (講 義)食中毒予防の基礎知識 (調理実習)試食・弁当づくりのポイント	弘前市保健 センター	2月7日(水) (無 料)	弘前市
	16日(金)		B地区 (申込制)				
A地区		・藤代 ・城東(北和徳) ・豊田 ・東目屋 ・和徳 ・時敏 ・東 ・北 ・岩木 ・相馬					
B地区		・裾野 ・新和 ・高杉 ・船沢 ・堀越 ・文京 ・千年 ・清水 ・城西 ・西 ・三大 ・朝陽 ・桔梗野 ・石川 ・松原 ・大成					

## 健やか協力隊員養成研修会

個別に案内文を郵送いたします。

7月	15日(土)	13:00～ 16:30	全地区 (申込制)	<b>健やか協力隊員養成研修会①</b>	弘前市保健 センター	(無 料)	弘前市
	18日(火)						
9月	29日(金)	13:00～ 16:00	全地区 (申込制)	<b>健やか協力隊員養成研修会②</b> ※QOL健診を受診していただきます。	弘前市保健 センター	(無 料)	弘前市
	30日(土)						