

令和6年度 弘前市食生活改善推進員養成講座カリキュラム



修了の要件：合計20時間以上履修していること

●講義・実習(履修目標時間:15時間)

日時・会場		内容	時間	
12月6日 (金)	弘前市 保健センター	9:30~9:45	開講式・オリエンテーション	
		9:45~10:30	・期待される食生活改善推進員 ・食生活改善推進員と地区組織活動について	1
		10:30~12:00	・国民の健康状態と健康日本21(第3次) 市民の健康状態と第3次健康ひろさき21 ・健康づくりと生活習慣病予防 ・健康と喫煙	1.5
12月14日 (土)	弘前市 保健センター	10:00~12:30	調理実習・試食 ・バランスの良い食事について ・あと70g、手軽に野菜を増やすコツ	2.5
		13:00~15:00	栄養・調理・食品衛生の基本	2
令和7年 1月18日 (土)	弘前市 保健センター	10:00~13:00	調理実習・試食 (食生活改善推進員研修会との合同開催) ワンプレートでヘルシーランチ	3
		13:30~15:00	・第二次弘前市食育推進計画について ・幼児期からの生活習慣病予防について	1.5
1月21日 (火)	ヒロロ 4階 弘前市民文化交流館 ホール(駅前町 9-20)	9:30~12:00	岩木プロジェクト健診市民公開講座	2.5
2月8日 (土)	弘前市 保健センター	10:00~12:30	調理実習・試食 減塩レシピ(おいしく塩分を控えるコツ)	2.5
		13:00~14:30	健康づくりと身体活動	1.5
2月28日 (金)	弘前市 保健センター	9:30~10:15	資源を大切に ホントは知らないごみのお話~減量化って?資源化って?	1
		10:20~11:20	こころとからだの健康づくり ・休養・ストレス ・健康とアルコール	1
		11:30~12:00	修了式並びに委嘱状交付式・オリエンテーション	

●食生活改善推進員活動(地域活動)の体験・見学(履修目標時間:5時間)

①~⑥の事業の中から見学・体験したい活動を5時間以上選択してください。

日時	内容	時間		
12月16日(月)	弘前市総合学習センター 2階 調理実習室 (未広4丁目10-1)	9:30~11:30	① 健康講座(見学)	2
12月21日(土)	岩木児童センター (五代字田屋敷182番地)	10:00~12:00	② 親子食育教室(見学)	2
1月11日(土)	西部児童センター (高杉字神原93番地2)	10:00~12:00	③ 親子食育教室(見学)	2
令和7年 2月5日(水)	ヒロロ 3階健康ホール (駅前町 9-20)	10:00~11:00	④ ヒロロでQOL健診(体験)	1
		10:30~11:30		
2月14日(金)	高杉ふれあいセンター (独狐字山辺72-1)	9:00~13:00	⑤ 生涯骨太クッキング講座(体験) ※保健師講話・調理実習と試食	4
2月21日(金)	高杉ふれあいセンター (独狐字山辺72-1)	9:00~13:00	⑥ 生涯骨太クッキング講座(体験) ※栄養士講話・調理実習と試食	4