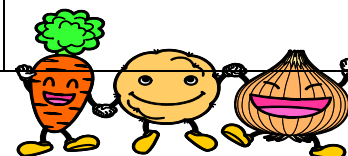


*** 令和5年度 教室内容 ***

○：保健師講話、●：栄養士講話、□：歯科衛生士講話、■：ヘルスマイト講話

期 日	講 話 内 容	調 理 実 習
6/26 (月)	開講式 ■講話「地域食生活改善活動について」 オリエンテーション	/
7/28 (金)	○ 菊池市はどんな病気が多いんだろう？ ● 調理の基本を見直そう、食育ってなあに？	夏バテ予防食
8/24 (木)	● 食べ物の旅～食べたものは体の中でどうなるの？～ ● 夏の食中毒予防、乳児期の食育（離乳食って？）	生活習慣病予防食①
9/22 (金)	■災害時に困らないためには？ ○ここと身体の健康づくり ●幼児期の食育 （子どものおやつってどんなもの？）	災害食 （パッククッキング）
10/20 (金)	□お口の中をのぞいてみよう ～歯周病ってなあに？正しい歯の磨き方って？～ ●学童期・思春期の食育（貧血にならないために）	かみかみメニュー
11/17 (金)	○● 生活習慣病を予防しよう！ ～健診結果ってどう見るの？生活との関係は？～	生活習慣病予防食②
12/22 (金)	● 食べ物のエネルギー、バランス ～自分はどのくらい食べるといいんだろう？家族は？～	80kcal バイキング
1/26 (金)	○●いつまでも元気でいよう ～ロコモティブシンドロームってなあに？ 低栄養を予防するための食事って？～	低栄養予防食
2/29 (木)	閉講式 ■講話「菊池市食生活改善推進員協議会の活動」 菊池市ヘルスマイトとの交流会	菊池市の伝承料理

※ 都合により、日程及び内容等変更する場合があります。



※ この教室は食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う
食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）の養成講座です。

修了された方は、ヘルスマイトとして地域の中で活動することができます。

（令和4年度の菊池市のヘルスマイト数 99名）