

令和8年度 こつこつ栄養教室日程表

回	日時	内容	担当者
1	6月16日(火) 9:00~12:00 (3.0)	○オリエンテーション ○講話『喜多方市の健康づくり計画について』 ○身体計測『健康づくりの第1歩』	栄養士
2	7月13日(月) 9:30~12:00 (4.5)	○講話『夏場の食事作り注意点(食品衛生)』 『普段の食事を振り返ろう(食事バランスガイド)』 『献立の立て方、栄養計算・利用の仕方を学ぶ』 『計って作る食生活講習会について』	栄養士 会津保健福祉 事務所職員
3	8月26日(水) 9:30~13:00 (3.5)	○食生活講習会『適塩を学ぼう』 ○講話『健康づくりと生活習慣病予防①』	栄養士
4	9月15日(火) 9:30~12:00 (2.5)	○講話『ゴミの分別とリサイクルについて』 ○施設見学『ゴミ処理とリサイクル』 荒川産業株式会社	栄養士 荒川産業職員
5	10月7日(水) 9:30~12:00 (2.5)	○講話『運動を始める前とその後』 ○野外研修会『健康の道とサイクリングロードを歩いてみよう』 ※押切川公園レゾナック体育館に集合です。 雨天時、体育館内で運動実技をします。 (運動しやすい服装、運動靴、水筒、タオル等)	健康運動 指導士
6	11月11日(水) 9:30~13:00 (3.5)	○食生活講習会『野菜を食べよう』 ○講話『健康づくりと生活習慣病予防②』	栄養士
7	1月20日(水) 9:30~11:00 (2.0)	○講話『健康づくりと生活習慣病予防③』 ○講話『健診結果を読み取ろう』	栄養士
8	2月9日(火) 9:30~12:00 (2.5)	○ボランティア活動について・食改と交流会 ○身体測定 ○教室を振り返ってみよう	栄養士

※教室の時間は合計 22 時間あります。