

令和2年度

# 栄養教室

のご案内



健康づくりのための食生活の改善と、仲間づくりを目的に栄養教室を開催します！

ぜひこの機会に、食生活や運動の面から健康づくりに対する知識を深め、

仲間と一緒に楽しく調理実習をしませんか♪

初回は  
~~5月15日(金)~~

→7月3日

**日時：5月から翌年3月まで**

**毎月1回、計11回開催(概ね金曜日開催)**

※会場や講師の都合により、曜日が変更になる  
場合があります。

**9:30～13:00**

**場所：総社市保健センター**

**内容：講話と調理実習**

※これまで本教室を修了したことがない方が対象

**定員：30人**

**参加費：材料代(1回500円)と**

**テキスト代(1,250円)などが必要**



8回以上受講された方  
には市長名の修了証書  
が交付されます！

申し込み期限

**4月24日(金)**

**お申込み・お問い合わせ**

総社市役所健康医療課 健康増進係

(TEL 92-8259)

みなさまのご参加を  
心よりお待ちしております！！





# 令和2年度 栄養教室年間計画表

総社市

回	月 日 (曜)	講義 (演習、実技を含む) 9:30~11:00	調理実習・試食懇談 11:00~ 13:00	指導担当者
1	7月3日 (金)	開講式 市民の健康状態と健康おかやま21 オリエンテーション ◎食生活チェック ◎味噌汁の塩分濃度測定 	計量器を正しく使って つくろう (手軽にできる朝食)	健康医療課長 管理栄養士
2	8月7日 (金)	食中毒と食品衛生 対象別食育① 乳児期・幼児期・学童期・思春期	子供の食事とおやつを つくろう	食品衛生監視員 管理栄養士
3	9月1日 (火)	自分のからだを知ろう (バスで南部健康づくりセンターへ行きます) ★集合時間: 8時30分 ◎ヘルスチェック (身体計測、体脂肪測定、骨強度測定、心電図、 運動負荷テスト、運動・食事・休養指導) こころとからだの健康づくり 休養、ストレス、喫煙、アルコール		
4	10月9日 (金)	◇食生活の現状 食生活指針 食事バランスガイド ◇栄養の基礎知識 調理の基本 生活習慣病① メタボリックシンドローム・骨粗鬆症・ ロコモティブシンドローム	うす味でもおいしく 食べよう  骨粗鬆症を予防する 食事をしよう	 管理栄養士
5	11月13日 (金)	お弁当をもってウォーキング 雨天) 室内で運動 ★9時開始 	スピード料理をつく ろう	管理栄養士
6	12月4日 (金)	◇生活習慣病② 高血圧・脂質異常症・糖尿病・動脈硬化・ 心臓病・脳卒中・高尿酸血症・脂肪肝・ がん ◇対象別食育② 虫歯、歯周病、成人女性・成人男性・高齢期 ディスカッション	低カロリー料理をつ くろう  高齢者の食事をつく ろう	管理栄養士
7	令和3年 1月8日 (金)	健康づくりと身体活動 運動実技 ★9時開始	野菜をたっぷり食べ よう	健康運動指導士 管理栄養士
8	2月5日 (金)	栄養改善とボランティア活動 私たちのまわりの保健衛生 ◎食生活チェック ◎味噌汁の塩分濃度測定	歯ごたえのある料理 をつくろう	健康医療課長 栄養委員会 管理栄養士
9	3月5日 (金)	修了式 健康づくりの実践について ★9時開始 		健康医療課長 管理栄養士

