

# 令和8年度 西区ヘルスマイト養成教室 日程表

西区保健福祉センター

回	日程		時間	内容	単位	講師	場所
1	5月21日	木	13:30~13:45	開講式		健康課長	1階 講堂
			13:45~14:45	国民の健康状態	1	健康課長	
			14:55~15:55	食生活の現状と問題点	1	管理栄養士	
			15:55~16:30	オリエンテーション・自己紹介		管理栄養士	
2	5月28日	木	13:30~14:30	生活習慣病の概要	1	健康課 健康づくり係長	1階 講堂
			14:40~16:10	栄養の基礎知識	1.5	管理栄養士	
3	6月4日	木	13:30~15:00	暮らしの食品衛生	1.5	衛生課	1階 講堂
			15:10~16:10	対象別の食事	1	管理栄養士	
4	6月10日	水	13:30~14:30	食生活指針と食事バランスガイド①	1	管理栄養士	1階 講堂
			14:40~16:10	バランスのよい食事と献立の立て方	1.5	管理栄養士	
5	6月18日	木	13:30~14:00	健康づくりの基本(休養・たばこ)	0.5	地域保健福祉課 地域保健福祉第1係長	1階 講堂
			14:00~16:00	健康づくりと運動(実技含む)	2	健康運動指導士	
6	6月24日	水	10:30~13:00	調理実習	2.5	管理栄養士	2階 栄養室
			13:15~14:15	歯の健康	1	保健医療局 口腔保健支援センター 歯科衛生士	区役所3階 大会議室
7	7月2日	木	13:30~15:00	コミュニティ活動の進め方について	1.5	市ボランティアセンター	1階 講堂
			15:10~15:40	健康日本21	0.5	管理栄養士	
			15:40~16:10	福岡市食育推進計画	0.5	管理栄養士	
8	7月9日	木	13:30~14:00	食生活指針と食事バランスガイド②(栄養成分表示)	0.5	管理栄養士	1階 講堂
			14:00~15:00	年代別の食育	1	管理栄養士	
			15:10~15:40	食生活改善活動のすすめ方と活動の実際について	0.5	管理栄養士 西区食進会役員	
			15:40~16:10	修了式		保健福祉センター 所長	
			16:10~	今後の食生活改善活動について		管理栄養士	

\* 会場:西区役所別館(内浜1-4-7) 電話:895-7073

\* テキスト、筆記用具、水分補給の飲み物をお持ちください。

\* 全20単位のうち16単位以上取得(受講)いただくと修了(修了証授与)となります。4単位を超えるご欠席があると修了証は発行できません。

不足した単位は、他区開催の教室等で取得することもできます。ご希望の際は教室担当者までご相談ください。

\* 都合により、講義の順序や講師を変更することがあります。