

・ヘルスリーダー養成講座・

『食べ方上手は一生の得』

健康づくりに関心のある方、仲間と一緒に健康づくり活動をしたい方。一緒に勉強しませんか？

★場 所：岩美すこやかセンター

★募集対象：食生活改善推進員でない方

回	数	日	程	講	座	内	容	ス	タ	フ
カリ キ ュ ラ ム	1 回	5 / 25 (金)	開講式 生活習慣総チェック「自分の健康について」 ヘルシークッキング (調理実習)					保健師 栄養士		
	2 回	6 / 4 (月)	生活に運動習慣を ヘルシークッキング (調理実習)					健康運動指導士 栄養士		
	3 回	6 / 21 (木)	高齢期の食事と嚥下について ヘルシークッキング (調理実習)					病院栄養士 栄養士		
	4 回	7 月 ~ 11 月 (随時)	食育現場に行ってみよう (子育てひろばでのクッキング体験)					栄養士		
	5 回	7 / 6 (金)	家庭で防げる食中毒 ヘルシークッキング (調理実習)					衛生技師 栄養士		
	6 回	7 / 27 (金)	メタボリックシンドロームについて (基礎編) ヘルシークッキング (調理実習)					保健師 栄養士		
	7 回	8 / 24 (金)	メタボリックシンドロームについて (応用編) ヘルシークッキング (調理実習)					栄養士 栄養士		
上記の他平成20年3月5日(水)までに合計13回 (取得時間 40時間以上) で修了										
日		程		10 : 00 ~ 12 : 00	講義	講義の内容によっては時間の変更あり				
				12 : 00 ~ 13 : 30	調理実習					
				13 : 30 ~ 14 : 00	試食・片づけ・批評					
持ってくるもの			テキスト・筆記用具・エプロン・三角巾・お米0.5合 (80 g)・材料代300円							

・健康管理者養成講座・

『守ろう!つくろう!みんなの健康』

健康づくりについて、いろいろなテーマで学んでいきます。今一度、自分や家族の健康について一緒に考えてみませんか？

◇場 所：岩美すこやかセンター

◇受講料：無料(調理実習の材料代は受講者負担)

◇受講時間：午後2時から4時(運動、調理実習は午前10時からです)

《日程・内容》

回	実施日	内 容
1	5/25(金)	・開講式 ・ストップ!メタボリックシンドローム ・健康を守るお手伝い「自分で出来る健康管理」
2	6/4(月)	・はじめる!続ける!!エクササイズ
3	7/2(月)	・今日の食事は未来のカラダ ～食生活指針～
4	7/19(木)	・今こそ禁煙のチャンス! ～あなたとあなたの大切な人のために～ ・知って安心!薬の活用術

*上記の他平成20年3月5日(水)までに合計11回の講座を開催。

その他の内容……

救急処置、歯の健康、心の健康、認知症予防など

・健康管理者専門講座・

健康づくりについて、テーマをしばらくさらに詳しく考えていく講座です。

◇場 所：岩美すこやかセンター

◇募集対象：原則、これまでに健康管理者養成講座を修了された方にお勧めしていますが、養成講座を未受講でも希望される場合は受けることはできます。

◇受講料：無料(調理実習の材料代は受講者負担)

◇受講時間：午後2時から4時(調理実習は午前10時からです)

《日程・内容》

やさしい介護コース	心のボランティアコース	岩美の宝育てコース
5月23日(水) 6月6日(水) 6月21日(木) 介護をするってどんな感じなの?実習を交えて、具体的に学びます。	7月4日(水) 7月20日(金) 8月1日(水) 8月23日(木) 心のボランティアってどんなの?地域で支える心の健康づくりについて考えていきます。	9月5日(水) 9月19日(水) 10月3日(水) これからの時代を担う岩美の宝である子どもたちを、地域で育てることを考えてみませんか?