

# 受講者 募集

# 食×健康のプロから 学んで食育デビュー!

## 日進市食生活サポーター 養成講座

日程

7/23(木)～10/8(木)全7回

**会場** 日進市保健センター 他

**定員** 先着15人限定

午前開催  
(10/2のみ午後)

### 内容

- ・管理栄養士が教える「はじめての栄養価計算」
- ・大学教授が解説!生活習慣病予防の特別講義
- ・毎日ちよこっと運動講座  
(講義・調理実習・運動実習)

詳しくはこちら



など

### 申込み

【申込期限】  
7月17日(金)まで

【申込方法】  
・電話  
・電子申請システム



専門家から楽しく学んで、  
地域で活躍する  
食サポさんを目指しませんか?



問い合わせ

日進市健康課(保健センター) 【TEL】0561-72-0770

# カリキュラム

回	日付	内容	テーマ
1	7月23日(木) 9:30~12:00	—	開講式・オリエンテーション
		講義	あなたの生活習慣は大丈夫? データから読み解く日本の現状と未来の私
		講義	(1)身近に潜む「食中毒」って? (2)一生役立つ基本の「き」!調理の基本講座
2	7月31日(金) 9:30~11:30	講義 運動実習	健康運動指導士から学ぶ「からだを動かす習慣づくり」 ちょい足し運動で元気アップ!くらしの中の筋トレ・ストレッチ
3	8月6日(木) 9:30~12:00	講義	年齢で変わる!あなたの体を支える「食生活のポイント」 年代別食生活アップデート術~思春期から高齢期編~
		調理実習	賢く手抜きで!「時短×フレイル予防」クッキング
4	8月21日(金) 9:30~11:30	講義	「食×生活習慣病」大学教授が解説! 生活習慣病予防の特別講義
5	9月10日(木) 9:30~12:00	講義 実習	毎日のおかず、カロリーはどれくらい? 管理栄養士が教える「はじめての栄養価計算」
		講義	0歳からの食育レッスン! 知っておきたい今どきのこどもの食事情 ~0歳から小学生編~
6	10月2日(金) 13:00~15:30	調理実習	
		交流会	活動の実際を直接聞けるチャンス!食サポさん交流会
7	10月8日(木) 9:30~12:00	講義	からだが喜ぶ献立の法則! 管理栄養士直伝「食事バランスレッスン」
		—	閉講式

※障害を理由とする配慮が必要な人は事前にお申し出ください。

テキスト代: 1,584円

対象: 市内在住で養成講座受講後、日進市食生活サポーターとなり活動できる人  
(過去に食生活改善推進員養成講座を受講した人は除く)