

令和5年度 参加者募集！



／学んで健康！／ クッキングセミナー

健康づくり食生活推進員養成講座

この講座は、「健康」をテーマに難しそうな栄養学や食育について講座と調理実習を組み合わせ、楽しく学んでいきます。講座を修了すると地域で活躍する健康づくり食生活推進員（はつらつキッチン）としてボランティア活動することもできます。ご自身やご家族、そして地域の健康のため勉強してみませんか？ぜひご参加ください！

1. 受講期間 令和5年6月から令和6年3月まで 全8回（9月および1月は開催なし）
2. 日時・内容

日 程	内 容	
	ミニ講義「テーマ」（予定）	調理実習（予定）
令和5年6月7日	なぜ今、食育なの？健康課題を考える	和食の基本
7月5日	1日に食べる食事量をチェック	カルシウムを上手にとる
8月30日	食事だけでは駄目 「運動」について	カロリーを抑えた満腹メニュー
10月4日	高血圧予防のための食事	薄味でも満足 おいしい減塩食
11月1日	脂質異常症予防のための食事	「脂」と「油」を考えたメニュー
12月13日	糖尿病予防のための食事	塩分・カロリーを気にしたおせち料理
令和6年2月7日	バランスのよい献立の立て方	栄養バランスの基本 一汁三菜
3月13日	食育推進の地域活動紹介	一年間お疲れさまでした～お祝膳～

3. 時 間 午前10時00分～午後1時30分
4. 場 所 いきいきプラザ 4階 栄養指導室・調理実習室
5. 講 師 熱海市 管理栄養士 ほか
6. 参加条件 全8回の講座のうち5回以上の出席が出来る市民
および市内在勤者、居住者
7. 参加費 年間2,000円(年間の調理実習費で初回に徴収します。)
8. 募集人員 25人
9. 申込み先 熱海市役所 健康づくり課 健康づくり室（いきいきプラザ1階）
電話（0557-86-6295）または窓口にて受け付けております。

