

令和8年度人吉市食生活改善推進員 養成講座スケジュール

回	日時	内容
1	9/17(木) 13:30 ~15:30	①開講式・オリエンテーション
2	10/1(木) 13:30 ~16:30	①生活習慣病を予防！（食事との関係） ②生活習慣病を予防！（お口の健康との関係）
3	10/15(木) 13:00 ~17:00	①食品衛生（食中毒予防など） ②おいしく減塩！減塩食品（調理実習）
4	10/29(木) 13:00 ~17:00	①血糖値と食事（調理実習）
5	11/12(木) 13:30 ~16:00	①災害時の健康を守る食事 ②健康づくり運動教室（実習）
6	11/25(水) 13:30 ~16:00	①子どもの食事・食育 ②高齢者の食事・食育
7	12/9(水) 13:30 ~15:30	①これからの活動に向けて ②閉講式・修了証交付

【会場】人吉市保健センター