



令和6年度 ちがさき健康づくり講座

	日時	会場	講座内容
1	5月21日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・オリエンテーション ・健康づくりの計画と健康課題
2	6月4日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの基本(食事・運動・心) ・食品衛生
3	6月18日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドで食事チェック ・歯の健康・湘南くち体操
4	7月2日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・カロリー計算(宿題提出) ・ちがさき市民活動サポートセンター見学
5	9月17日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と生活習慣病 ・【グループワーク】 あなたにとっての健康とは? <宿題回答>
6	10月1日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・まなびの市民講師の概要 ・公共施設の使用法 ・【グループワーク】 健康イベントを開催しよう①
7	10月8日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市体育館(旧体育館) 1階 多目的室 (好天時は外でウォーキングも実施予定)	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングとストレッチ
8	11月5日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市保健所 3階 第1会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・茅産茅消 ・Webの活用方法について学ぼう ・【グループワーク】 健康イベントを開催しよう②
9	12月3日(火) 10:00~13:30	男女共同参画センター 実習室	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習① 働き盛りの食事・高齢者の食事 調理実習の基本
10	1月21日(火) 10:00~13:30	男女共同参画センター 実習室 大会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習② 若い女性の食事・子どもの食事 食生活改善推進団体の活動紹介
11	2月4日(火) 9:30~12:00	茅ヶ崎市役所 4階 会議室4・5	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を広げるまちづくり講演会 ・修了式

日程・会場・内容は、都合や天候等により変更になる場合がありますのでご了承ください。

11回のほか、健康イベントを開催しよう①・②で考えた、グループ別の自主企画講座の開催があります。