



令和7年度 ちがさき健康づくり講座

	日時	会場	主な講座内容
1	5月22日(木) 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 ・食生活改善推進員の活動概要 ・健康づくりの計画と健康課題
2	6月5日(木) 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19日(木) 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3日(木) 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 ・ちがさき市民活動サポートセンター見学
5	9月18日(木) 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？
6	10月2日(木) 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
7	10月9日(木) 9:30~12:00	茅ヶ崎市総合体育館 地下1階オーケストラ練習室 (好天時は、外でウォーキングを実施予定)	<ul style="list-style-type: none"> ・体を伸ばしてリフレッシュ ウォーキングとストレッチ
8	11月6日(木) 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】 地元の産物を取り入れた献立を考えよう
9	12月11日(木) 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】前回の続き 地元の産物を取り入れた献立を考えよう
10	1月15日(木) 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5日(木) 9:30~12:00	茅ヶ崎市総合体育館 2階 第1・2会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークの発表 ・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、健康増進課で主催する教室や講演会(食育、歯と口腔、糖尿病予防など)へ1回参加をお願いします。日程等は講座内でお知らせします。