



# 令和8年度 ちがさき健康づくり講座

	日時	会場	主な講座内容
1	10月8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"> <li>・開講式</li> <li>・オリエンテーション</li> <li>・食生活改善推進員の活動概要</li> <li>・健康づくりの計画と健康課題</li> </ul>
2	10月15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"> <li>・健康づくりの基本(食事・運動・心)</li> <li>・歯の健康・湘南くち体操</li> </ul>
3	10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"> <li>・食事バランスガイドで食事チェック</li> <li>・食品衛生</li> </ul>
4	11月5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"> <li>・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</li> <li>・食生活改善推進団体の活動紹介</li> </ul>
5	11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"> <li>・カロリー計算</li> <li>・食生活と生活習慣病</li> <li>・茅産茅消</li> <li>・グループワークの説明</li> </ul>
6	12月3日(木) 9:30~12:00	ちがさき市民活動サポート センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちがさき市民活動サポートセンター見学</li> <li>・【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</li> </ul>
7	12月10日(木) 9:30~12:00	茅ヶ崎市総合体育館 オーケストラ室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を伸ばしてリフレッシュ ウォーキングとストレッチ</li> </ul>
8	12月17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"> <li>・【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</li> </ul>
9	1月14日(木) 10:00~13:00	男女共同参画センター 実習室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習② 若い女性の食事・子どもの食事</li> <li>・次回(2月4日)について</li> </ul>
10	2月4日(木) 9:20~12:00	茅ヶ崎市総合体育館 2階 第1・2会議室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワークの発表</li> <li>・健康を広げるまちづくり講演会</li> <li>・修了式</li> </ul>
11	健康増進課で主催する教室や講演会(栄養教室、糖尿病予防講演会など)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。		

・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。