

令和7年度 えびな健康づくり講座 日程・内容(普及員コース用)

	対象	日程			会場	内容		持ち物 毎回:健康手帳、筆記用具
1	合同	10月2日	木	9:30 ～ 11:30	市役所 701	健康づくり	開講式 健康えびな普及員会・食生活改善推進員 の地区活動	受講料(500円)、筆記用具
2	合同	10月16日	木	9:30 ～ 11:30	市役所 706	衛生	1 感染症・食中毒を予防しよう (講師:市保健師、市管理栄養士) 2 正しい手の洗い方 (講師:海老名市食品衛生協会)	手拭きのタオル
3	合同	10月23日	木	10:00 ～ 12:30	ビナレッジ 調理室	食育	1 バランスの良い食事について (食事バランスガイド) 2 調理実習(1) (講師 市管理栄養士)	エプロン、三角巾、手拭タオル、 筆記用具、調理実習費(300円)
4	普及	11月6日	木	10:00 ～ 11:30	ピナスポ 小多目的室	健康づくり	運動の実践(1) ～自律神経を整える体操～ (講師 健康運動指導士 山口薫氏)	動きやすい服装、飲み物、室内 履き、ヨガマットまたはバスタオル、 外履きを入れる袋
5	普及	11月18日	火	10:00 ～ 11:30	市役所 701	健康づくり	1 普及員活動について知ろう 2 未病センターの見学 (講師 健康えびな普及員会)	動きやすい服装 ゴムバンド
6	普及	12月8日	月	10:00 ～ 11:30	市役所 702	健康づくり	運動の実践(2) ～介護予防とは、ロコモ体操～ (講師 理学療法士 新村竜洋氏)	動きやすい服装
7	普及	1月8日	木	9:30 ～ 11:30	市役所 702	健康づくり	健康教室を企画してみよう (講師 健康えびな普及員会、市保健師)	筆記用具
8	普及	1月26日	月	9:30 ～ 11:30	市役所 708	健康づくり	体操教室を企画してみよう (講師 健康えびな普及員会、市保健師)	筆記用具
9	合同	2月9日	月	9:30 ～ 11:30	市役所 703	健康づくり	1 健康づくり講座の振り返り (1) 体操の発表 (2) レシピの発表 2 健康づくりのまとめ (講師 市保健師、市管理栄養士)	テキスト、筆記用具、動きやす い服装
10	各自 1回	10月 ～ 2月				健康づくり	実践活動の理解 (健康えびな普及員の活動に参加)	
	合同	2月20日	金	14:00 ～ 16:00	市役所 703	閉講式		