

## 令和8年度 えびな健康づくり講座 日程・内容(普及員コース用)

No.	対象	日程			会場	内容	持ち物
		日	曜日	時間			毎回:健康手帳、筆記用具
1	合同	10月2日	金	9:30 ~ 11:30	市役所 701	開講式	受講料(500円)、筆記用具
						健康づくり	
2	合同	10月15日	木	9:30 ~ 11:30	市役所 701	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22日	木	10:00 ~ 12:30	ピナレッジ 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5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	水	9:30 ~ 11:30	市役所 701 未病センター	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	火	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13日	水	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25日	月	9:30 ~ 11:30	市役所 702	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3日	水	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19日	金	9:30 ~ 11:30	市役所 702	閉講式	