

## 令和8年度 えびな健康づくり講座 日程・内容(食改コース用)

	対象	日程			会場	内容	持ち物
							毎回: 健康手帳、筆記用具、テキスト
1	合同	10月2日	金	9:30 ~ 11:30	市役所 701	開講式  健康づくり 食生活改善推進員・健康えびな普及員会の 地区活動	受講料(500円)、筆記用具
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	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	食改	11月12日	木	9:30 ~ 11:30	市役所 701	衛生 1 食品表示法について 2 栄養成分表示について学ぶ (講師 市管理栄養士)	筆記用具
5	食改	11月26日	木	10:00 ~ 12:30	ビナレッジ 調理室	栄養 野菜の摂り方の工夫について 1 野菜不足を知ろう(ベジチェック) 2 調理実習(2) (講師 市管理栄養士)	エプロン、三角巾、手拭タオル 調理実習費(300円)
6	食改	12月3日	木	9:30 ~ 11:30	市役所 702	栄養 1 海老名市の健康状況と生活習慣病 2 日本人の食事摂取基準 (講師:市管理栄養士)	電卓、事前課題(レシピ)
7	食改	12月16日	水	9:30 ~ 11:30	市役所 703	栄養 食品成分表の使い方 1 食品成分表の見方 2 栄養計算 (講師 市管理栄養士)	食品成分表、電卓 事前課題(レシピ)
8	食改	1月15日	金	10:00 ~ 12:30	ビナレッジ 調理室	栄養 正しい塩分量を知ろう 1 減塩の工夫について 2 調理実習(3) (講師 市管理栄養士)	エプロン、三角巾、手拭タオル、 調理実習費(300円)、食品成分 表、電卓、事前課題(レシピ) 味噌汁30cc
9	食改	1月27日	水	10:00 ~ 12:30	ビナレッジ 調理室	栄養 調理実習(4)~立てたレシピを作ろう!~ (講師 市管理栄養士)	エプロン、三角巾、手拭タオル、 調理実習費(300円)、食品成分 表、電卓、事前課題(レシピ)
10	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
自由 参加	/	10月8日	木	9:45 ~ 12:00	中新田 コミセン 調理室	栄養 食改委託事業 フレイル予防料理教室の参加	エプロン、三角巾、手拭タオル 調理実習費(300円)
自由 参加	/	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
/	合同	2月19日	金	9:30 ~ 11:30	市役所 702	閉講式	