

講座スケジュール

修了に必要な単位（時間数）は **20単位以上** です。計画的に単位取得をしてください。

日にち	時間	会場	内容	単位	オンライン 受講可
9月6日(金)	9:00～9:30	くすのきセンター 3F	開講式(オリエンテーション)	0.5	
	9:30～10:00		健康推進員とは？	0.5	○
	10:00～11:00		子育て(早寝早起き朝ごはん・おやつ)	1	○
	11:00～12:00		生活習慣病①（メタボリックシンドローム基礎知識）	1	○
9月11日(水)	9:00～10:00		生活習慣病②（がんとその予防）	1	○
	10:00～11:30		生活習慣病③（食生活）	1.5	○
9月19日(木)	9:00～11:00		栄養バランスと賢い食べ方	2	○
	11:00～12:00		運動の効果	1	○
9月26日(木)	9:00～10:00		食品の安全と衛生	1	○
	10:00～11:30		調理技術を学ぼう	1.5	
10月16日(水)	13:30～14:20	福祉センター 別館2F	高齢期の歯科保健	1	○
	14:25～15:15		高齢期の栄養と食事	1	○
	15:15～15:30		質問受付		○
10月24日(木)	13:30～14:30		認知症を知ろう	1	○
10月28日(月)	9:30～12:00	プロシードアリーナ HIKONE	楽しく動いて健康づくり大会	2.5	
11月6日(水)	9:30～10:30	くすのきセンター 3F	ごみダイエット講座	1	○
	10:30～11:30		ロコモティブシンドローム予防とコツコツ続ける金亀(根気)体操	1	○
11月14日(木)	10:00～12:00		こころの健康講座	2	○
9～12月	各地区にて		健康推進員の活躍を知ろう（各地区活動に参加）	2.5	
12月17日(火)	9:30～10:30	くすのきセンター 3F	ひこね元気計画21 ～健康推進員に求められる役割～	1	
	10:30～11:30		反省会(グループワーク)と修了式	1	

※ 日時・会場・内容は変更になる場合があります。 ※ 申込者が少数の場合、講座が中止になる可能性があります。

オンライン受講の流れ

1



健康推進員養成講座申込時にメールアドレスを記載された方に、講座実施後にURLを送ります。（会場で講座を受けた方も視聴できます。すでに講座に出席済の方はレポート提出不要です。）

2



お手持ちのパソコン、スマートフォン等から動画を視聴します。
※ 動画の視聴には通信料がかかります。通信料は自己負担いただきます。

3



提出締切

12/10(火)

レポートを作成し、健康推進課に提出します。（1講座あたり1レポート）
・様式はあらかじめメールで送る様式を使用してください。
・レポートはメール、FAX、講座受講時に持参のいずれかで提出してください。

※ 修了に必要な20単位のうち、オンラインのみで16単位を取得することができます。**不足分は講座にご出席ください。**