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3日（水）	9:30~10:00	くすのきセンター 3階 会議室1	開講式（オリエンテーション）	0.5	
	10:00~11:00		健康推進員とは？	1	○
	11:00~11:30		先輩会員との交流会	0.5	
9月11日（木）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	生活習慣病について①（メタボリックシンドローム基礎知識）	1	○
	10:30~12:00		生活習慣病予防について②（食生活について）	1.5	○
9月17日（水）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	生活習慣病について③（がんとその予防）	1	○
	10:30~11:30		運動の効果について	1	○
9月24日（水）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	子育てについて～早寝早起き朝ごはん・おやつ～	1	○
	10:30~12:00		栄養バランスと賢い食べ方	1.5	○
10月15日（水）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	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	○
	10:30~11:00		コツコツ続ける金亀（根気）体操の実践	0.5	○
10月20日（月）	13:30~14:30	福祉センター 別館2階	認知症を知ろう（介護予防運動指導員養成講座と合同）	1	○
10月23日（木）	13:30~14:30	福祉センター 別館2階	高齢期の歯科保健について（介護予防運動指導員養成講座と合同）	1	○
	14:30~15:30		高齢期の栄養と食事（介護予防運動指導員養成講座と合同）	1	○
11月6日（木）	13:00~15:30	プロシードアリーナ HIKONE 多目的ホール	楽しく動いて健康づくり大会/部会活動紹介	2.5	
11月11日（火）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1 栄養指導室	食品の安全と衛生	1	○
	10:30~12:00		調理技術を学ぼう（出汁の取り方/調理の際の衛生管理）	1.5	
11月19日（水）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	ごみダイエット講座	1	○
	10:30~12:00		こころの健康講座（ゲートキーパー養成講座と同日実施）	1.5	○
9~12月	各地区	各地区	健康推進員の活躍を知ろう！（地区活動に参加）	2	
12月11日（木）	9:30~10:30	くすのきセンター 3階 会議室1	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 12/1（月）

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。**