

講座スケジュール

 マークの講義は後日オンラインでも受講可

実施日	時間	内容	単位
9月16日(水)	9:30~12:00	開講式 (オリエンテーション)	0.5
		健康推進員とは? 	1
		子育てについて 	1
9月30日(水)	9:30~12:00	生活習慣病について  (メタボリックシンドローム基礎知識/食生活について/がんとその予防)	2.5
10月6日(火)	9:30~12:00	歯科保健について 	1
		栄養バランスと賢い食べ方 	1.5
10月20日(火)	9:30~12:00	食品の安全と衛生 	1
		調理技術を学ぼう (調理実習)	1.5
11月12日(木)	13:00:~15:30	楽しく動いて健康づくり大会/部会活動の紹介 ※会場：プロシードアリーナHIKONE	2.5
11月19日(木)	9:30~11:30	ひこね元気計画21について~健康推進員に求められる役割~ 	1
		運動の効果とコツコツ続ける金亀 (根気) 体操 	1
12月10日(木)	9:30~12:00	こころの健康講座	1.5
		反省会 (グループワーク) と修了式	1
		健康推進員の活躍を知ろう! (地区活動の見学)	5
		(実践) 献立を立ててみよう/家庭のみそ汁塩分濃度測定/コツコツ続ける金亀 (根気) 体操の実践	3.5

※申込少数の場合は講座が中止になる可能性があります

オンライン受講の方法

修了に必要な20単位のうち、オンラインで10単位を取得することができます。



養成講座受講者のメールアドレスへ各講座終了後にURLを送ります。

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。

レポートを作成して提出します。(1講座あたり1レポート)