

令和8年度 いなべ市・東員町合同栄養教室カリキュラム

	開催日	内 容		開催場所
		午前（調理実習または演習）	午後（講義）	
1	8月28日 （金）	10:30～12:00 開講式 オリエンテーション等	13:00～14:00 健康の知識 14:00～15:00 食品衛生	いなべ市役所 保健センター （北勢町阿下喜31） 0594-86-7824 （健康推進課）
2	9月11日 （金）	10:00～13:00 調理実習 高血圧予防の料理	13:00～14:00 食環境保全 14:00～15:00 食育（年代別食生活）	
3	10月9日 （金）	10:00～13:00 調理実習 肥満予防の料理	13:00～15:00 身体活動と運動 ～理論と実技～	
4	10月29日 （木）	10:00～13:00 調理実習 骨粗鬆症予防の料理	13:00～15:00 生活習慣病予防の知識	東員町 保健福祉センター （東員町山田1600） 0594-86-2823 （健康長寿課）
5	11月25日 （水）	10:00～12:00 食生活プランの立て方 栄養価計算の仕方	13:00～15:00 自主献立作成計画	
6	12月9日 （水）	10:00～12:00 調理実習 自主献立による料理	13:00～14:00 食事バランスガイド 14:00～15:00 地区組織活動まとめ 修了式	