令和８年１０月２０日（火）　１３時００分～１５時５０分

わくわく健康プラザ講堂・調理実習室

第Ⅱ期　第5回　わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会実施報告書（要点録）

出席者：健康づくり推進員　20人　事務局　8人　管理栄養士　2人　臨時事務　1人

1. 学習会『食事～調理実習～』

野菜摂取目標量・食塩摂取目標量を学ぶための学習会（調理実習）を実施した

① 東くるめの野菜レシピ part19 から「さば缶と豆腐のドライカレー」

② きのことキャベツの豆乳塩かるスープ

③ パッククッキング「米からご飯を作る」

2. 活動報告

① ウォーキング教室実踏　10/6 実施

② るるめナビ活用説明会における健康情報の周知　10/７実施

③ ロコモティブシンドローム予防講演会　10/16 実施

④ 市民のための医療講座「食べる力を守る～嚥下障害の予防と対策～」　10/17 実施

各事業に参加した推進員が当日の内容や様子を報告した

3. 事務連絡

今後の健康課事業について全員で共有した