

食育ボランティア養成講座

講話や調理実習、運動の実技を通して
健康づくりについて考えてみませんか？

健康講座 保健栄養コース

参加無料

運動

栄養・食事

健康

開催期間

令和7年9月17日(水)～11月12日(水)の毎週水曜日

※時間 1,5回目:13:30～16:00 1,5回目以外:9:30～12:00

対象者

区内在住の方

定員

20名

場所

阿倍野区役所2階会議室1・2他

申込方法(4通り)

1. 電話 (06-6622-9882)
2. FAX (06-6629-1349)
3. 申込書持参 (申込書は下記まで)
4. 行政オンラインシステム

申込は
こちら→



申込期間
8/6(水)～9/5(金)

(問合せ先)

阿倍野区役所 保健福祉課(地域保健)1階4番窓口

回	実施日	講座内容
1	9月17日(水)	開講式 やさしい栄養の話
2	9月24日(水)	食事バランスガイド、献立作成
3	10月1日(水)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう
4	10月8日(水)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう(調理実習)
5	10月15日(水)	高血圧・骨粗しょう症を予防しましょう
6	10月22日(水)	食品の表示 第4次大阪市食育推進計画(概要)と ライフステージ別の食育
7	10月29日(水)	健康づくりのための身体活動(運動実習)
8	11月5日(水)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
9	11月12日(水)	閉講式、全体のまとめ これからすすめる地区組織活動

講座受講で



受講するとおトク！

のイベント参加ポイント
がたまります！

詳しくはこちら！ →

アスマイル



(ふりがな)

氏名 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 阿倍野区 _____

電話番号 (_____) - _____ - _____

令和7年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書