



本講座について
詳細はこちらから
ご確認ください



健康講座

保 健 栄 養

【対象】区内在住の方

【場所】阿倍野区役所
(阿倍野区文の里1-1-40)
2階会議室1・2他

コ ー ス

受講者
募集!

この講座で栄養、運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学んでみませんか？
また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティア活動に参加できます♪

日時と講座内容

回	日時	内 容	回	日程	内 容
1	9月16日(水) 13:30~16:00	開講式、やさしい栄養の話	6	10月28日(水) 9:30~12:00	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
2	9月30日(水) 9:30~12:00	食事バランスガイド、献立作成	7	11月4日(水) 9:30~12:00	健康づくりのための身体活動 運動実習
3	10月7日(水) 9:30~12:00	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	11月11日(水) 9:30~12:00	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
4	10月14日(水) 9:30~12:00	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう 調理実習	9	11月25日(水) 9:30~12:00	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月21日(水) 13:30~16:00	高血圧症・骨粗しょう症を 予防しましょう	全9回(6回以上の出席で修了)		

申込み・問い合わせ

(申込方法)電話/FAX/申込書を窓口まで持参/大阪市行政オンラインシステム

申込みはこちら

(申込期間)7/6(月)~9/2(水)

(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 TEL 6622-9882

FAX 6629-1349



令和8年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書

(ふりがな) 氏 名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住 所 阿倍野区 _____

電話番号 () - _____ - _____

