

# 健康講座

無料

「食育」から広がる 健康づくりの輪

## 保 健 栄 養

## コ ー ス

受講者  
募集!

【時間】9:30～12:00

【対象】区内在住の方

過去に本講座を修了したことのない方  
全9回中6回以上受講できる方

【場所】福島区役所 2階他

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？  
医師、保健師、健康運動指導士、栄養士等、様々な講師からお話を聞いていただけます。  
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しましょう♪

### 日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	9月3日(木)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月15日(木)	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10日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月29日(木)	健康づくりのための身体活動 <small>運動実習</small>
3	9月17日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	11月5日(木)	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1日(木)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう <small>調理実習</small>	9	11月19日(木)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月8日(木)	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） ※時間はいずれも9:30～12:00		



本講座は  
「アスマイル」の  
イベント参加ポイント  
対象です

おおさか健康マイレージ  
アスマイル

### 申込み・問合せ

【申 込 方 法】電話、窓口、インターネット(行政オンラインシステム)

※申込期間：6月8日(月)～8月20日(木)

【申込み・問合せ先】福島区役所 保健福祉課(健康推進) 2階24番窓口 ☎06-6464-9882



インターネットでの  
お申込みはこちら

### 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 \_\_\_\_\_ 福島区 \_\_\_\_\_

電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_