

健康講座 保健栄養コース

参加費無料
受講者募集中!

本講座は
「アスマイル」の
イベント参加ポイント
対象です



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しましょう♪

日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月31日(月)	開講式、オリエンテーション、 健康づくりの取り組み、 やさしい栄養の話	6	10月14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
2	9月9日(水)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月19日(月)	健康づくりのための運動 運動実習
3	9月14日(月)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防 しましょう	8	10月28日(水)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
4	9月30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	9	11月9日(月)	閉講式、いざという時のための「食」 の備え、地区組織活動について
5	10月5日(月)	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） ※時間はいずれも午後1：30～午後4：00		

お申し込み

対象者：区在住で**6回以上**受講できる方

定 員：24名（先着順）

場 所：東成区保健福祉センター分館
2階 ■裏面地図

※状況によって内容等を変更する場合があります

（問合せ先）

東成区役所 保健福祉課(健康推進) 2階22番窓口

☎ 06-6977-9882（平日 午前9時～午後5時30分）

お申し込み方法

締切

8月19日(水)まで

- 電話（06-6977-9882）
- 申込書を窓口まで持参
- インターネットで申込



この講座については
健康局公式youtubeにもあるで！
見てみてな♪

ここからチェック



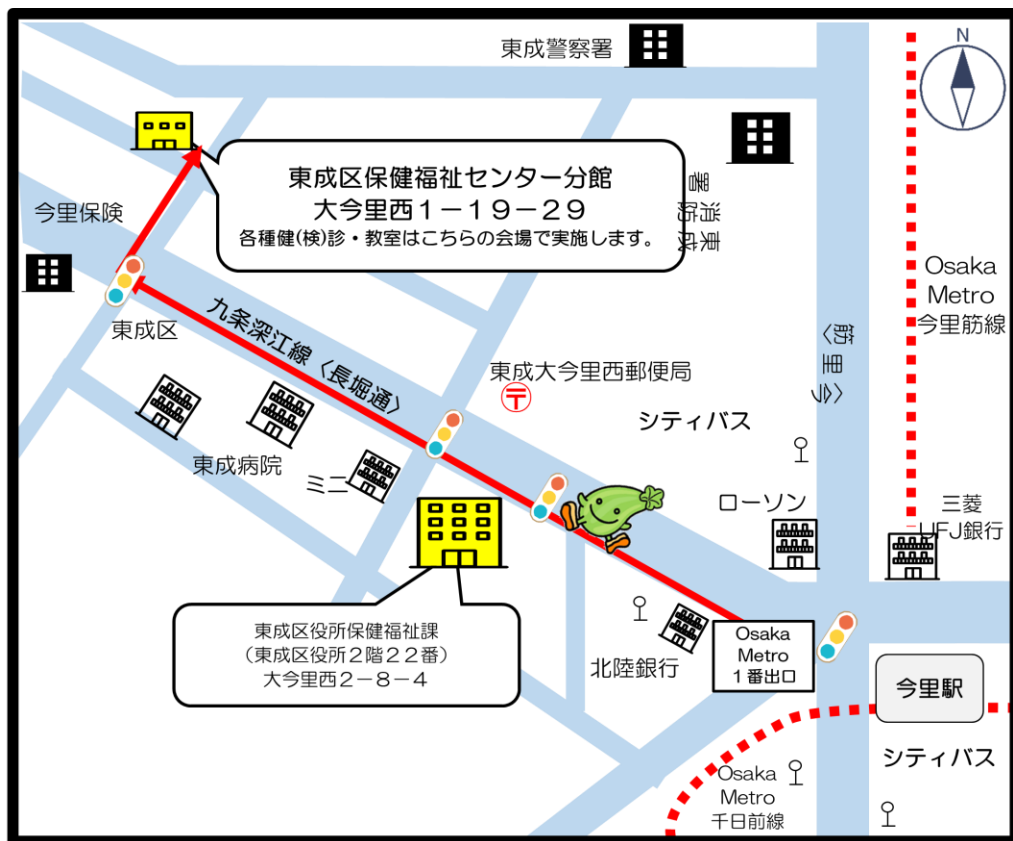
令和8年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書

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

住 所 _____ 東成区 _____

電話番号（ _____ ） — _____

東成区保健福祉センター 分館



☆☆☆交通機関のご案内☆☆☆

■分館■

- Osaka Metro千日前線・今里筋線「今里」駅①番出口より玉造方面へ徒歩6分
- 大阪シティバス「地下鉄今里」バス停より玉造方面へ徒歩7分
- JR環状線「玉造駅」より今里方面へ徒歩12分

～講座に参加する方へお願い～

- ※ 当日、体調が悪い方や37.5℃以上の発熱がある方は、参加いただけませんのでご了承ください。
- ※ 東成区保健福祉センター分館には、エレベーターやエスカレーターはございませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 台風接近等に伴い講座を中止・延期する場合があります。詳細はこちら→

