

# 食生活を見直すきっかけに！



## 塩分控えめ クッキング

開催日時

令和8年 2月 25日 (水) 10:30-13:00

塩分控えめでもおいしく食べられる工夫を  
調理実習をとおしてお伝えします！  
どなたでもお気軽にご参加ください♪

2月18日(水)  
まで受付！

### 講座概要

場所 東成区保健福祉センター 分館2階  
(地図はウラ)

内容 栄養士・保健師のお話、  
調理実習

【予定献立】ごはん、ゆで鶏のピリ辛ねぎソース、  
パプリカお浸し、はんぺんスープ、  
さつまいもとりんごのマフィン

費用 600円（食材料費と保険代）  
当日徴収します

対象 東成区在住、在勤の方

定員 18名（先着順）

持物 エプロン、三角巾（バンダナ、大きめのハンカチ等）、  
マスク、筆記用具

### お申込み

窓口

東成区役所保健福祉課 健康推進  
栄養士（区役所2階22番窓口）

電話 06-6977-9882  
(平日午前9時～午後5時30分)

インターネット

大阪市行政オンラインシステムを  
初めて利用される方は、利用登録 →  
が必要です。



その他

- 東成区保健福祉センター分館は、エレベーター  
やエスカレーターがありませんのでご了承ください。  
なお、配慮が必要な方は、事前にご連絡いただきますようお願いします。
- 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。
- 当日、午前7時時点で「暴風警報」  
「特別警報」が発令された場合は  
中止です。



東成区保健福祉センター・東成区食生活改善推進員協議会

×8

きりとり

×8

塩分控えめクッキング 参加申込書

申込日 月 日

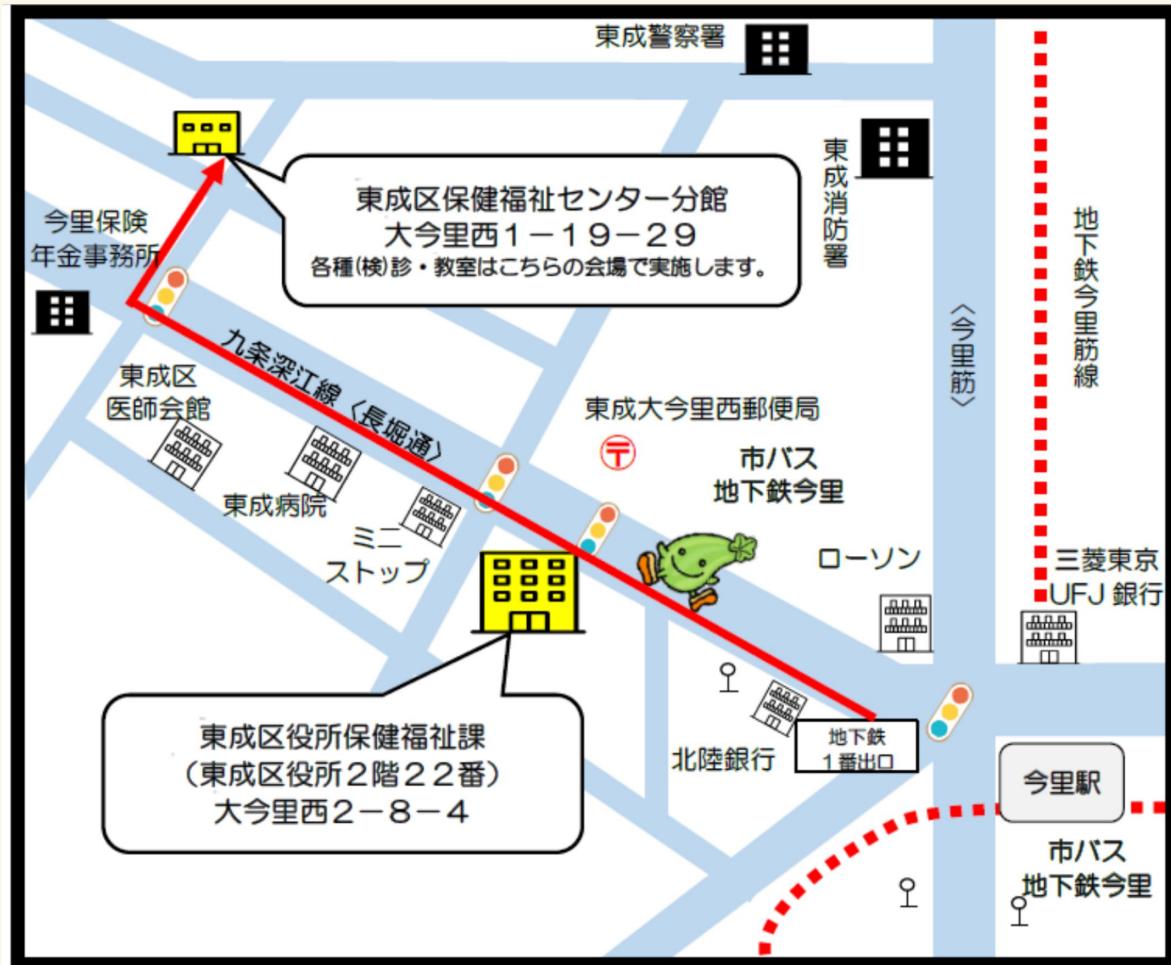
ふりがな  
氏名：

電話番号：

住所：東成区

（個人情報は、当講座での目的以外には使用いたしません）

# 東成区保健福祉センター一分館



## 交通機関のご案内

### 分館

- 地下鉄千日前線・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

### 区役所

- 地下鉄千日前線・今里筋線「今里」駅①番出口より玉造方面へ徒歩3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4分

### 「やさいTABE店」

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を  
「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりに協力いただいています。  
やさいTABE店登録店舗はこちら▶▶▶ ぜひご利用ください！

