

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♪

参加無料



健康講座

保 健 栄 養

コ ー ス

受講者
募集！

講座受講で



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



【時間】 9：30～12：00

【対象】 区内在住の方



【場所】 東淀川区役所

(東淀川区豊新2丁目1番4号)

日程と講座内容

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部内容（調理実習等）が変更・中止になる場合があります。

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月22日(木)	開講式、やさしい栄養の話	6	9月26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	8月29日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月 3日(木)	健康づくりのための運動 運動実習
3	9月 5日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	10月10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	9月12日(木)	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	10月17日(木)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	9月19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証を交付します）		

詳しい講座内容はこちら↓

申込み・問い合わせ

（申込方法）電話または申込書を窓口まで持参

（問合せ先）東淀川区役所 保健福祉課（保健企画）2階 22番窓口 ☎4809-9882



※受付期間：6月3日（月）～8月2日（金） 定員25名 先着順



令和6年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書

（ふりがな）
氏 名 _____

住 所 東淀川区 _____

電話番号（ ） - _____