

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



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



健康講座

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

【場所】 東淀川区役所

(東淀川区豊新2丁目1番4号)

詳しくは、
区役所HPをご確認ください

日程と講座内容 全9回(6回以上の出席で修了証を交付します)

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	10月23日(木)	開講式、やさしい栄養の話	6	11月27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	10月30日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	12月 4日(木)	健康づくりのための運動 運動実習
3	11月 6日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	12月11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	11月13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	12月18日(木)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	11月20日(木)	高血圧症・骨粗しょう症を 予防しましょう	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またはインターネット(HPをご確認ください)

(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：9月1日(月)～9月30日(火) 定員25名 先着順



令和7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 年齢 _____ 歳

住 所 東淀川区 _____

電話番号 (_____) - _____ - _____