

この講座で、栄養や運動等、日常の健康づくりに役立つ実践的な知識を学んでみませんか？

また、修了後は食生活改善推進員として地域での食育ボランティア活動にご参加いただくこともできます♪

健康講座

参加無料



保 健 栄 養

【時間】 13:30 ~ 16:00

【対象】 区内在住の方

- ・6回以上出席できる方
- ・過去にこの講座を受講したことがない方

【場所】 東淀川区役所

東淀川区豊新2丁目1番4号

コ ー ス

受講者募集!

日程と主な内容 全9回(6回以上の出席で修了証を交付します)

回	日程	主な内容	回	日程	主な内容
1	8月25日 (火)	健康づくりの取り組みの歴史 基本的な栄養のお話	6	10月6日 (火)	食品表示の活用方法 年代別の食育
2	9月1日 (火)	食事バランスガイドの使い方 健康的な献立の作り方	7	10月13日 (火)	健康寿命を延ばすための生活習慣 食品衛生と食中毒予防
3	9月8日 (火)	肥満・脂質異常症・糖尿病の 予防方法	8	10月20日 (火)	健康づくりのための運動 (お話と健康体操の実習)
4	9月15日 (火)	ヘルシーメニューの調理実習 栄養価計算の方法	9	10月27日 (火)	いざという時の食の備え 地域での食育ボランティア活動
5	9月29日 (火)	高血圧症・骨粗しょう症の 予防方法			

行政オンラインシステムには
こちらからお入りください →



申込み・問合せ

申込方法 / 【電話】【申込書を窓口に持参】【大阪市行政オンラインシステム(インターネット)】のいずれかの方法でお申込みください。

問合せ先 / 東淀川区役所 保健福祉課 保健子育てグループ (2階22番窓口) 電話06-4809-9882

※受付期間: 5月1日(金) ~ 7月31日(金) 定員25名(先着順)

きりとり

令和8年度「健康講座保健栄養コース」受講申込書

ふりがな
氏 名 _____

住 所 東淀川区 _____

電話番号 _____