

受講者募集!!

食育ボランティア養成講座



健康講座保健栄養コース

健康づくりや食育に関心のある方、地域での「食」のボランティア活動をしてみませんか。
講義と調理実習や運動実技をとおして、「健康」「食」についてわかりやすく学ぶことができる全9回コースの講座です。

日時

① 8月27日 ② 9月3日 ③ 9月10日 ④ 9月17日 ⑤ 9月24日
⑥ 10月8日 ⑦ 10月15日 ⑧ 10月22日 ⑨ 10月29日

いずれも、水曜日 午後1時30分～4時

※ 6回以上受講してください。

場所

平野区役所 2階 集団検診室

内容

裏面のとおり

対象

平野区在住の方 ※すでに修了された方は受講できません。

定員

25名（先着順）

申込み

方法：電話・来庁・行政オンラインシステム

期間：令和7年7月7日（月）～8月15日（金）



◎ 6回以上受講された方には、修了証を発行します。

◎ 午前11時点で大阪市に暴風警報もしくは特別警報が発令された場合は、開催を中止します。

〔申込み・問合せ先〕

平野区役所 保健福祉課（地域保健） 32番窓口 栄養士まで

電話番号 06-4302-9882

※ きりとり

令和7年度健康講座保健栄養コース 受講申込書

申込日 令和7年 月 日

ふりがな氏名 _____

生年月日 S・H 年 月 日

住所 平野区 _____

電話番号 _____

令和7年度健康講座保健栄養コース日程表

回	日 程	主 な 内 容（予定）
1	8月27日（水）	◎開講式 ◎健康づくりの取り組み ◎健康的にすごすための食生活① ◎やさしい栄養の話
2	9月3日（水）	◎健康にすごすための食生活② ～食事バランスガイドの使い方～
3	9月10日（水）	◎生活習慣病予防のための食生活① ～肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう～
4	9月17日（水）	◎生活習慣病予防のための食生活② ◎栄養価計算の方法・調味料のはかり方 ◎【調理実習】肥満を予防しましょう
5	9月24日（水）	◎健康にすごすための食生活③ ◎ライフステージ別の食育 ◎食品の表示
6	10月8日（水）	◎生活習慣病予防のための食生活③ ～高血圧・骨粗しょう症を予防しましょう～
7	10月15日（水）	◎健康づくりのための運動 ◎【運動実習】家庭で実践できる手軽な運動
8	10月22日（水）	◎健康寿命を延ばすための生活習慣 ◎身近な食品衛生
9	10月29日（水）	◎健康にすごすための食生活④ ◎地域における食育活動 ◎食生活改善の歩みと現状 ◎講座の振り返り ◎閉講式

いずれも、午後1時30分～4時

※午前11時点で大阪市に暴風警報もしくは特別警報が発令された場合は、開催を中止します。