

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 9月2日 ② 9月9日 ③ 9月16日 ④ 10月1日 ⑤ 10月7日  
⑥ 10月14日 ⑦ 10月21日 ⑧ 10月28日 ⑨ 11月4日

いずれも、午後1時30分～午後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

20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8年7月6日(月)～8月17日(月)



◎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8年度健康講座保健栄養コース 受講申込書

申込日 令和8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 8 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	9月2日(水)	◎開講式 ◎健康づくりの取り組み ◎健康的に過ごすための食生活① ◎やさしい栄養の話
2	9月9日(水)	◎健康に過ごすための食生活② ～食事バランスガイドの使い方～
3	9月16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	10月1日(木)	◎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	10月7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～
6	10月14日(水)	◎健康に過ごすための食生活③ ◎ライフステージ別の食育 ◎食品の表示
7	10月21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28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	11月4日(水)	◎健康に過ごすための食生活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～午後 4 時

※午前 11 時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。