

夏休みのひとときお子様から
シニアの方まで楽しく
食と健康について学びませんか？

● 食育コーナー

- ・フードモデルを選ぶだけ！
さっと簡単食事診断
- ・ヘルシー料理の展示
- ・脳トレパズル
- ・豆運びゲーム
- ・食育クイズラリー
- ・保育所、幼稚園、小学校の
食育活動紹介 など

● 食育絵本コーナー

- ・絵本の読み聞かせ【15:00～15:30】
- ・「ぐりとぐらになろう！」
コスプレ撮影ができるよ♪



★イベントのくわしい
情報はHPで!



いくの

食育・健康 フェア

8/8木



おみやげもあるよ♪
(なくなり次第終了)

とき 13:30～15:30

ところ 区役所1階検診スペース
及び6階大ホール

● 防災コーナー

- ・備蓄食の紹介
- ・防火衣(子ども用)を着て
ミニ消防車と写真撮影!
- ・白バイも来るかも!?

● からだチェック

- ・血管年齢測定・骨量検査・
体脂肪測定・俊敏性テスト・
アルコールパッチテスト

● 応急手当と救命措置

● がん検診啓発コーナー



★アスマイル対象事業です

(イベント参加で100ポイントたまります)

アスマイル



事前予約イベント



おやこで防災クッキング

おやこで楽しく防災と食育について学びませんか? **要申込**

とき 11:00～12:30 (受付 10:45～)

ところ 区役所2階 栄養講習室・集団検診室

対象 区内在住の年長児または小学生とその保護者

定員 12組(先着順)

費用 ひとり200円(調理材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん

申込み 「大阪市行政オンラインシステム」でお申し込みください▶

内容 講話と調理実習(簡単パッククッキング)

締切 7月26日(金)まで



からだのゆがみ・バランス測定会

あなたの体のバランスを知ってみませんか? **無料** **要申込**

測定用ベルトを装着し、動作分析を行います。ご自身の今のからだの状態を参考にして、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を
学んでみましょう。(協力：すこやかパートナー(株)ニッタイ)

とき 13:00～15:00

ところ 区役所5階 502会議室

定員 ①13:00～13:30 ②13:30～14:00

対象 20歳以上の区内在住の方

③14:00～14:30 ④14:30～15:00

申込み 「大阪市行政オンラインシステム」でお申し込みください▶

各回とも同一内容。各回5名(先着順)

締切 7月5日(金)～7月31日(水)まで

※動きやすい服装でおこしください。



骨粗しょう症検査測定会

あなたの骨は大丈夫? 女性は特にご用心! **無料** **申込者優先**

男女とも骨量は18歳ごろがピーク! 40歳頃までに骨に十分な量のカルシウムを蓄えておくことが大切です。
また、高齢期では骨折・転倒が要介護の原因のひとつです。ご自身の骨の状態について知ってみましょう。

とき 13:30～15:00

ところ 区役所6階

対象 18歳以上の市内在住の方

定員 50名(先着順)

締切 7月31日(水)まで

申込み 窓口、電話または「大阪市行政オンラインシステム」でお申し込みください▶



問合せ 区 保健福祉課 2階24番 ☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

