

令和6年 健康づくりひろげる講座 ～健康寿命を延ばそう！～

生活に役立つ「健康づくりについての知識と実践」を一緒に楽しく学んで、周りの人にもひろげてみませんか？

回	日程	内容	講師	回	日程	内容	講師
1	9/20 (金)	- 開講式 - オリエンテーション - 講話『生活習慣病を予防しよう！』	保健師・医師	5	10/30 (水)	- 講話『このはなオレンジチームについて～認知症高齢者等にやさしい地域づくり～』 - 講話『教えて！介護保険とは？』 『健康づくり推進協議会（なでしこ会）の活動について』 - 閉講式	このはなオレンジチーム 介護保険担当職員 保健師
2	9/30 (月)	- 講話/実技『口は健康の入り口！～お口の手入れと健康づくり～』 - 講話『誰でも簡単！健康的な食生活のコツ』	歯科衛生士・管理栄養士				
3	10/7 (月)	- 講話『こころの健康づくり』 - 実技『笑って身体を動かして！笑いヨガで心もすっきり！』	精神保健福祉相談員・笑いヨガ講師	フォローアップ会 12/13 (金)		- 社会福祉協議会『ボランティアの育成、社会福祉協議会の役割について』 - グループワーク『みんなで話そう！元気で長生きするために』	社会福祉協議会・保健師
4	10/24 (木)	実技『お家でできる運動をやってみよう！～コロナ自粛で弱った筋力を取り戻すには？～』	健康運動指導士				

【時間】13:30～15:30

【場所】区役所2階 講堂E

【対象】区民の方で、5回受講可能な方(4回以上出席で修了証を発行します！)

【定員】15名(先着順・新規参加者優先) 【申込】8/30(金)までに下記問合へ電話または来所にて

【問合】此花区保健福祉センター保健福祉課②番窓口 ☎6466-9968



健康講座



。。。「食育」から広がる 健康づくりの輪。。。

保健栄養コース



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♪

受講者募集！

回	日程	内容	回	日程	内容
1	9/13 (金)	開講式・やさしい栄養の話	6	10/30 (水)	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	9/18 (水)	食事バランスガイド・献立作成	7	11/7 (木)	健康づくりのための運動 運動実習
3	10/9 (水)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう	8	11/15 (金)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
4	10/17 (木)	栄養価計算・計量の仕方 調理実習 肥満を予防しましょう	9	11/20 (水)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10/23 (水)	高血圧症・骨粗しょう症を予防しましょう			

【時間】9:30～12:00

【場所】区役所3階 講堂または1階栄養指導室

【対象】区内在住の方(6回以上出席で修了証を発行します！)

【申込】8/20(火)までに下記問合へ電話・申込書を窓口まで持参
または右記二次元コードにて

【問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882



詳細はこちら



お申込はこちら