

食育ボランティア養成講座

講話や調理実習、運動の実技を通して健康づくりについて考えてみませんか？

# 健康講座 保健栄養コース

参加無料

運動

栄養・食事

健康

## 開催期間

7月31日(金)まで募集受付

令和8年8月21日(金)～10月28日(水) 全9回の講座

※時間はいずれも9:30～12:00、6回出席で修了証授与  
修了されたら食育ボランティアとして活躍いただけます！

## 対象者

区内在住の方

## 定員

24名

## 場所

此花区役所3階講堂B他

## 申込方法(3通り)

1. 電話 (06-6466-9882)
2. 大阪市行政オンライン
3. 申込書持参 (申込書は下記まで)



(問合せ先)  
此花区役所 保健福祉課(地域保健) 2階 22番窓口

回	実施日	講座内容
1	8月21日(金)	開講式 やさしい栄養の話
2	8月26日(水)	食事バランスガイド、献立作成
3	9月3日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう
4	9月11日(金)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう(調理実習)
5	9月16日(水)	高血圧症・骨粗しょう症を予防しましょう
6	10月1日(木)	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
7	10月8日(木)	健康づくりのための運動(運動実習)
8	10月23日(金)	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28日(水)	閉講式、全体のまとめ これからすすめる地区組織活動

受講するとおトク！

講座受講で



のイベント参加ポイント  
がたまります！

詳しくはこちら！

アスマイル



令和8年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書

(ふりがな) 氏名 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所 此花区 \_\_\_\_\_

電話番号 ( ) - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 受講歴 あり ( )年ごろ・ なし