

「食育」から広がる 健康づくりの輪



本講座について
詳細はこちらから
ご確認ください



健康講座

保 健 栄 養

コ ー ス

受講者
募集！

【時間】 13：30～ 16：00

※9月12日のみ9：30～12：00

【対象】 港区内在住の方
定員24名

【場所】 港区役所
2階集団検診室

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♪

日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月22日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月3日(金)	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	8月29日(金)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月10日(金)	健康づくりのための身体活動 運動実習
3	9月5日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	10月17日(金)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
4	9月12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	9	10月24日(金)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	9月26日(金)	高血圧症・骨粗しょう症を 予防しましょう	全9回（6回以上の出席で修了）		

申込み・問い合わせ

（申込方法） 行政オンラインシステムまたは電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間） 6月5日（木）～8月8日（金）

（問合せ先） 港区役所 保健福祉課（保健衛生） 3階 34番窓口

☎06-6576-9882



行政オンラインシステム
での予約はこちら

令和7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 _____ 港区 _____

電話番号 _____

あなたもヘルスメイトになりませんか？

食生活改善推進員（愛称ヘルスメイト）は、
「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、
地域において食をとoshした健康づくりの
ボランティア活動を行っています。

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



ピンクのエプロンが
目印です

ヘルスメイトになるには…

養成講座を受講

健康講座保健栄養コースに
申込み、受講する



食生活改善推進員協議会に加入

健康講座保健栄養コースを修了
（全9回のうち6回以上受講）
すると加入できます



おうえいかい

大阪市港区では桜栄会という愛称で

地域の食育・健康づくりの推進に取り組んでいます

桜栄会ではこんな食育活動を行っています！

★各種講習会

- ・減塩みそづくり講習会
- ・生活習慣病予防講習会
- ・おやこの食育教室
- ・男の料理教室
- ・キッズクッキング
- ・骨太クッキングなど

★イベント・キャンペーン活動（展示や体験）

- ・港区健康フェスタ
- ・「食育の日」街頭啓発
- ・3歳児健診にて食育展示
- ・「広報みなと」に健康レシピを掲載

★会員勉強会

- ・料理講習会
- ・各種研修会
- ・ウォーキング



桜栄会お気に入りレシピ

