

「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

【時間】13:30～16:00
※9月25日のみ9:30～12:00

【対象】港区在住の方
定員24名

【場所】港区役所
2階集団検診室

コ ー ス

受講者
募集!

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28日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月9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	9月4日(金)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月16日(金)	健康づくりのための身体活動 運動実習
3	9月11日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	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
4	9月25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30日(金)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月2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

先着順

(申込期間) 6月5日(金)～8月10日(月)

(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 _____ 港区 _____

電話番号 _____ - _____ - _____



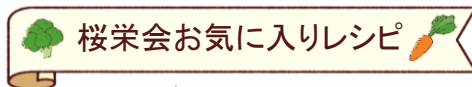
食育ボランティア募集

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

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

活動の内容

- ・ 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の、各種講習会
- ・ 港区健康フェスタ、「食育の日」の啓発活動、3歳児健診の食育展示、「広報みなと」へのレシピ掲載などの、イベントやキャンペーン活動
- ・ 料理講習会、各種研修会、ウォーキングなどの会員向けの勉強会



レシピは
ホームページで
公開中です



2色そぼろ丼



ふわふわケーキ



会員になるには

「健康講座保健栄養コース」の受講を申し込む



講座を修了する(全9回のうち6回以上受講)



食生活改善推進員協議会に加入 ✨

お問い合わせ先

港区役所 保健福祉課(保健衛生) 3階 34番窓口

☎ 06-6576-9882

