

「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 令和8年度

保 健 栄 養

コ ー ス

受講者
募集!

【時間】 13:30～16:00
※8月25日のみ10:00～12:30

【対象】 区内在住の方

【場所】 都島区保健福祉センター
(分館) 2階健康増進ホール

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4日(火)	開講式、やさしい栄養の話	6	9月8日(火)	食品の表示 第3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6日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	9月15日(火)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
3	8月18日(火)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	9月29日(火)	健康づくりのための運動 運動実習
4	8月25日(火)	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	10月6日(火)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	9月1日(火)	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

(申込期間) 令和8年6月9日(火)～7月10日(金)

(申込方法) 電話または申込書を窓口まで持参 または FAX (☎ 6925-3972)

(問合せ先) 都島区保健福祉センター(分館) 保健福祉課(運営) ☎ 6882-9882

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 都島区 _____

電話番号 (_____) - _____ - _____

