

健康講座

保健栄養コース

参加費無料
受講募集!

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



本講座は「アスマイル」の
イベント参加ポイント対象です



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?
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	9月11日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月16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18日(金)	食事バランスガイド 献立作成	7	10月23日(金) < 運動実習 >	健康づくりのための 身体活動
3	9月25日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病 を予防しましょう	8	10月30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	10月2日(金) < 調理実習 >	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう	9	11月6日(金)	閉講式、全体のまとめ これからすすめる地区組織活動
5	10月9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) ※時間はいずれも13:30~16:00		

申し込みについて

対象 : 区内在住の方

定員 : 20名(先着順)

会場 : 浪速区役所3階 集団検診室

申込 : 8月28日(金)までに

電話 窓口、行政オンラインシステムから

行政オンラインシステムは
こちらから

※初回ご利用時にはアカウント作成が必要です



< お問い合わせ先 >

浪速区役所 保健福祉課(保健) 3階 34番窓口

☎ 06-6647-9882

