

メタボ予防からフレイル予防へ

生涯骨太^{👨‍🍳} クッキング[🥣]



生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食べること」について考えてみませんか？

ライフステージに合わせた食事のポイントをお伝えします！

2026
9/29
(火)

10：00～13：00（受付は9：45～）
浪速区役所3階 栄養講習室

内 容：お話と調理実習（メニュー：雑穀のきのこたっぷりチャーハン 他）

対 象：区内在住の方（先着15名）

参加費：600円

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、マスク、飲み物

申込み：9月18日（金）までに

窓口、電話、または行政オンラインシステムから

・午前7時の時点で下記ア又はイの場合は中止します。

ア：気象庁より大阪市内において「暴風警報」若しくは「暴風雪警報」又は河川氾濫を除く各種「危険警報」・「特別警報」が発表された場合

イ：大阪市より浪速区において「警戒レベル3（高齢者等避難）」以上の発令があった場合

※午前7時時点の判断後であっても、当該事業の開始時刻までの間にアまたはイに該当する発表・発令があった場合は中止とします。

浪速区役所 保健福祉課（保健）
3 階 34 番 窓 口

📞 06-6647-9882

行政オンラインシステムは
こちらから



【共催】浪速区食生活改善推進員協議会

