



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
(4回目のみ9:30～12:00)

【対象】西区内在住の方
先着26名程度

【場所】西区役所2階
西区新町4-5-14

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	9月29日(火)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月23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	10月2日(金)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月30日(金)	健康づくりのための身体活動 運動実習
3	10月6日(火)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	11月6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9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	11月17日(火)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月16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 (4回目のみ9:30～12:00)		

申込み・問い合わせ

(申込方法) 電話または来所で申込み
(申込期間) 7月7日(火)～8月31日(月)
(問合せ先) 西区役所 保健福祉課(地域保健) 3階 34番窓口 ☎6532-9882



←行政オンラインシステム
からも申込みできます。

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 西区 _____

電話番号 () - _____ - _____

