



本講座は
「アスマイル」の
イベント参加ポイント
対象です

おおさか健康マイレージ
アスマイル

健康講座

保 健 栄 養

【時間】9:30～12:00

【対象】西成区内在住の方

【場所】西成区役所
2階集団検診室

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	10月 2日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	11月 6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 8日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	11月12日(木)	健康づくりのための運動 運動実習
3	10月16日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	11月20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23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	12月 4日(金)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月30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） 予約するわ		

申込み・問い合わせ

（申込方法）電話または申込書を窓口まで持参 または FAX(☎6659-9085) **※締切:定員(25名)になり次第**
（問合せ先）西成区役所 保健福祉課（地域保健）2階 21番窓口 ☎06-6659-9882

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 _____ 西成区 _____

電話番号（ _____ ） _____