

健康について考え、ご自身で健康づくりに取り組んでみませんか？

健康 & 食育
イベントをチェック!!

西淀川区保健福祉センターでは、「健康に関する情報と、健康について考え生活習慣を見直す機会を提供し、主体的に健康づくりに取り組むという意識を高めること」を目標に、さまざまな講座やイベントを実施しています。最新情報を随時広報紙「きらり☆にしょど」に掲載しますので、ぜひご参加ください。

※講座やイベントは、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で実施していますが、感染拡大状況によっては、中止・内容変更となる場合があります。

働き盛り～シニアのメンズはここをチェック!!

料理初心者のための
メンズキッチン

「男性も自ら健康に気を配り、元気に暮らしていく」をテーマに実施しています。西淀川区食生活改善推進員協議会会員が調理をサポートしてくれます。料理をしたことがない方もお気軽にご参加ください。

- 日時 6月17日(金) 10:30～13:00
- 場所 区役所3階 栄養講習室
- 内容 栄養士のお話し「生活習慣病予防の食生活」、調理実習・試食
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物、筆記用具
- 申込 6月13日(月)までに電話・窓口で受付
- 定員 8名(応募多数の場合は抽選となります)
- 参加費 500円(食材料費、当日徴収)



詳しくはこちら▶

子育て世代～シニア世代まで!
「食」に興味のある方はここをチェック!

健康講座保健栄養コース

食生活を中心に、「健康づくり」について学べる講座です。少しでも「食」に興味のある方、健康づくりに興味のある方、申込みお待ちしております。講座修了後は、多くの方が食生活改善推進員として活躍しています。大阪市では、「第3次大阪市食育推進計画」で、「食育の推進にかかわるボランティア養成数の増加」を目標にかかげています。

- 日時 9月1日(木)、9日(金)、15日(木)、22日(木)、29日(木)
10月7日(金)、14日(金)、20日(木)、10月27日(木) (全9回)
※いずれも13:30～16:00
- 場所 区役所2階・3階
- 内容 医師・栄養士・健康運動指導士・保健師・食品衛生監視員による講話や実習・実技など
- 申込 8月18日(木)までに、電話または区役所2階25番窓口で受付



詳しくはこちら▲

他にも様々な食育イベントを開催します!

各種食生活講座

開催時期 夏頃から随時

キッズクッキング、メタボ予防クッキング、お達者栄養教室など、いろいろな年代に対応した講座を開催予定です。調理実習でおいしく健康に役立つ食事を体験していただけます。



食育展

開催時期 8月頃

西淀川区食育推進ネットワークと開催している「食」と「健康」をテーマにしたイベントです。今年度は楽しくて役に立つ展示を中心に開催予定です。

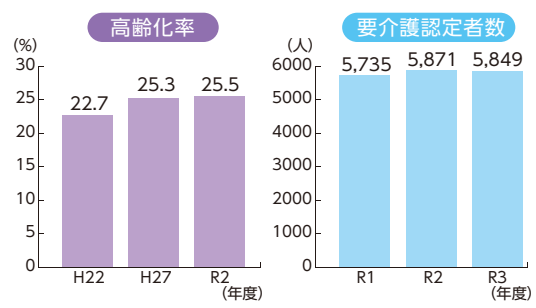


子育て世代～シニア世代まで!
体を動かしたい方はここをチェック!

健康体操をしよう!
& ミニ食育講演会

あなたも健康づくりのきっかけにしませんか? みんなで一緒に「に～よん健康体操」をしましょう。講演会では、夏に向けて気になる水分補給のコツを学んでいただきます。西淀川区では、高齢化率の上昇及び要介護認定者数が増加。特に要介護認定者の内、要支援1,2の割合が高くなっています。

- 日時 6月24日(金) 10:00～11:00
- 場所 区役所5階会議室
- 内容 ミニ食育講演会とに～よん健康体操
講演会テーマ「命を守る“水” 見直そう! 水分補給」
- 講師 株式会社明治 食育担当管理栄養士



他にもいろいろな健康イベントをご用意しています!

に～よん健康体操

西淀川区のオリジナルの体操である「に～よん健康体操」をみんなで実施します。毎回健康に役立つミニ講座をご用意しています。

開催時期 偶数月の24日
(24日が休日の場合は、その前日)

健康キラリ☆塾

毎日元気でキラリ☆と輝くために、ご自身の健康について考え、健康づくりの輪をひろげていくための講座です。生活習慣病や介護予防に役立つ健康や運動の知識を学びましょう。

開催時期 秋ごろ



マークがついているイベントは、アスマイルのイベント参加ポイントがたまります。アスマイルについて詳しくはこちら▶

各イベントのお問い合わせ

保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 06-6478-9882

