

食生活 運動



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 無料

保健栄養コース
紹介YouTube▶



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7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
10月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)
11月2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

対象 区内在住で6回以上出席できる方
食生活改善推進員として活動したい方

定員 30名(先着)

申込 8月17日(木)までに、電話・窓口・インターネット
で受付

申込は
こちらから▶

保健栄養コース詳細
区ホームページ▶



西淀川区 食生活改善推進員協議会

さざんか

区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的に、「健康講座保健栄養コース」を修了された方々で組織されており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのリーダーとして地域で食育活動をされています。ピンクのエプロンが目印です。



他にもいろいろな健康イベントをご用意しています！



食生活 各種食生活講座

おやこの食育教室(小学生対象)、キッズクッキング(幼児対象)、生活習慣病予防クッキング、お達者栄養教室(65歳以上対象)など、いろいろな年代を対象に、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。

開催時期 7月から随時



運動 に～よん健康体操

西淀川区のオリジナル体操である「に～よん健康体操」を参加者全員で実施します。毎回健康に役立つミニ講座等をご用意しています。

開催日程 偶数月の24日(24日が休日の場合は、その前後の日で開催)



食生活 食育なつまつり

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。子供から大人まで、見て！学んで！体験して！楽しめるブースを多数予定しています。

開催時期 8月頃



運動 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、ご自身でできることを一緒に探してみませんか。

開催時期 秋頃



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
くわしくはこちら▶



各イベントのお問合せ

☎ 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎ 06-6478-9882

2023にしよど音楽祭
野外音楽フェスティバルin矢倉緑地公園
舞台出演団体募集！

西淀川区は2025年に区制100周年を迎えます。記念イベントとして「にしよど音楽祭」を開催します！(詳細は7月号で発表予定)

その一環として11月3日に開催する「野外音楽フェスティバルin矢倉緑地公園」の舞台出演団体を募集します！右記より詳細ご確認の上ご応募ください(7月14日締切)

☎ あおぞら財団 ☎ 06-6475-8885