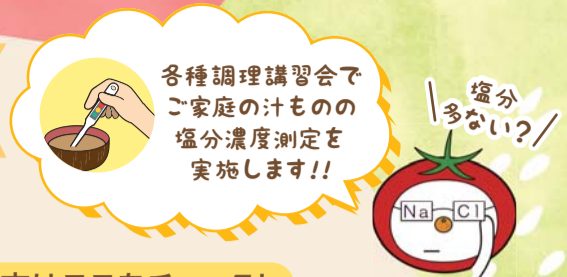




# 食育 & 健康イベント

区民の健康づくりのため、さまざまな事業を行っています!!  
西淀川区民のみなさんの健康づくりを応援!



料理に挑戦したい方はここをチェック!

## 料理初心者のための料理教室

要申込

料理初心者をお手伝い!正しい計量方法を学びながら、料理を作ってみましょう!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27日(木) 10:30~13:00 場所 区役所3階 栄養講習室

- 内容 ●栄養士のお話「減塩しよう」
- 調理実習・試食  
[ごはん、白身魚のあんかけ、鶏肉の治部煮、みそ汁、デザート]
- ご家庭の汁ものの塩分濃度測定

対象 区内在住の方 定員 15名(初回参加者優先、申込多数の場合抽選)

費用 500円(材料費・保険料を含む、当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物、筆記用具  
※ご家庭の汁もの(みそ汁等50cc程度)をお持ちいただくと、塩分濃度の測定ができます。

申込 6月5日(水)~19日(水)に、インターネット・電話・窓口で受付

共催 西淀川区食生活改善推進員協議会

詳しくはこちら



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

無料 申込不要

あなたも健康づくりのきっかけにしませんか? みんなと一緒に「に~よん健康体操」をしましょう。講演会では、熱中症予防のポイントをわかりやすくお話していただきます。

日時 6月24日(月) 10:00~11:00

場所 区役所5階 大会議室

- 内容 ●ミニ食育講演会  
講演会テーマ「熱中症に気をつけて」  
講師:大塚製薬株式会社 関西第一支店 大阪営業所 担当者
- に~よん健康体操

対象 どなたでも

持ち物 すこやか手帳(お持ちの方)

その他 軽い運動のできる服装でお越しください



「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 要申込

食生活を中心に、「健康づくり」について学べる講座です。「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。座学の講義のみでなく、調理実習や運動の講座もあります♪



日時 9月12日(木)・19日(木)・26日(木)、  
10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)、  
11月7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23日(金)までに、インターネット・電話・窓口で受付

詳しくはこちら



## 他にもいろいろな健康イベントを予定しています!

### 各種調理講習会【開催時期】6月から随時

おやこの食育教室(小学生対象)、メンズキッチン、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、いろいろな講座を開催予定です。



### 食育なつまつり【開催時期】7月30日



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。子どもから大人まで、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。



### に~よん健康体操

【開催時期】偶数月(10月除く)の24日  
(24日が休日の場合は、その前後の日で開催)

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。



### 健康いきいき展【開催時期】10月

区民のみなさんがいきいき生活できるよう、ご自身の健康について考えてみませんか?健康に関して学べる、体験できるコーナーなどを予定しています。

### 健康キラリ☆塾【開催時期】秋ごろ

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。



この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



各イベントのお問合せ

☎ 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番  
TEL 06-6478-9882