

お達者栄養教室

10月22日（木）10時30分～13時



食事は、バランスよく食べられていますか？
低栄養を予防し、元気で長生き！を目指すための講座です。
ご自身の食生活を見直すきっかけにぜひご参加ください。



内 容：・管理栄養士のお話『低栄養予防について』
・調理実習、試食
『ごはん、白身魚の甘酢あんかけ、白菜とくるみの和え物、みそ汁、
いちごヨーグルトのババロア』

持 ち 物：エプロン、三角布（大きめのハンカチ）、タオル、マスク、飲み物

参 加 費：500円（当日徴収、材料費＋保険料）

場 所：西淀川区役所3階 栄養講習室

対 象 者：西淀川区にお住まいの65歳以上の方（16名）
（申込多数の場合抽選 初回参加者優先）



申込み・問合せ

西淀川区役所 保健福祉課 健康推進グループ（西淀川区役所2階 25番窓口）

TEL：06-6478-9882

WEB 予約➡



※大阪市行政オンラインシステムの
利用者登録が必要です。

※ 参加申込み期間は令和8年10月5日（月）～令和8年10月14日（水）です。

※ お申込み後のキャンセルは、わかり次第すぐにご連絡いただきますようお願いいたします。

-----キ---リ---ト---リ-----

「お達者栄養教室」申込書

ふりがな
氏名

電話

年齢

歳

住所 西淀川区

過去参加 あり ・ なし