



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

コ ー ス

受講者
募集!

本講座について案内動画を作成しました。
健康局公式Youtubeは
こちらからご確認ください→



【時間】 午後1時30分～午後4時
【対象】 区内にお住まいで
全9回中6回以上受講できる方
(過去に当講座を受講したことのない方)
【場所】 西淀川区役所
(御幣島1-2-10)

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	8月28日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	10月2日(金)	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食品の表示
2	9月4日(金)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月9日(金)	健康づくりのための運動 運動実習
3	9月11日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう	8	10月16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	9月18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	10月30日(金)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	9月25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) ※時間はいずれも午後1時30分～午後4時		

申込み・問い合わせ

【定員】 20名(先着)

【申込方法】 行政オンラインシステム・電話・窓口

【申込期間】 5月29日(金)～7月31日(金)

【問合せ先】 西淀川区役所 保健福祉課(健康推進) 2階 25番窓口 ☎06-6478-9882



行政オンラインシステム
での申し込みはこちら



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 年齢 _____ 歳
住所 _____ 西淀川区 _____
電話番号 _____ - _____ - _____