

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。

西淀川区民の皆さんの健康づくりを応援！最新情報を随時広報紙「きらり☆にしよど」に掲載しますので、ぜひご参加ください。

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

料理初心者を応援！調理の基本を学びながら、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25日(木)10:30~13:00 **会場** 区役所3階 栄養講習室
内容 栄養士のお話、調理実習・試食(ごはん、カレー肉じゃが、大根サラダ、豆腐とワカメのみそ汁、牛乳寒天)

対象 区内在住の方

定員 16名(初回参加者優先、申込多数の場合抽選)

参加費 500円(材料費+保険料、当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具

申込 6月8日(月)~18日(木)までに、行政オンラインシステム・電話・窓口にて

共催 西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」

詳しくはこちら



体を動かしたい方はここをチェック！

に~よん健康体操をしよう！ &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。最近「食が細い」「体重が減った」「外出が減った」など気になることはありませんか？フレイルは早めの気づきと、食事の工夫で予防できます。栄養士が「今日からできる食べ方」を分かりやすくお伝えします。

日時 6月24日(水)10:30~11:30 **会場** 区役所5階 大会議室

内容 ミニ食育講演会「今日からできる食事の工夫」
(講師：西淀川区保健福祉センター 栄養士)

に~よん健康体操、ペジチェック、反射神経チェック

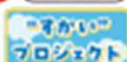
持ち物 すこやか手帳、に~よん貯筋通帳(お持ちの方のみ)、飲み物

※軽い運動のできる服装でお越しください

併設 骨粗しょう症検診 10:00~12:00受付

※測定ははだしで行います。ストッキング・タイツなどの着用はご遠慮ください。

※本人健康保険類(マイナンバーカード、運転免許証など)をご持参ください。



登録イベントを6月広報紙より抜粋
その他

いきいき百歳体操
百歳体操体験会
に~よん貯筋教室 等

他にもいろいろな健康イベント

を予定しています！



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。 **開催日** 8月6日(木)

に~よん貯筋教室

要申込



理学療法士と一緒に、楽しく体を動かしながら筋力づくりと健康づくりをめざす全6回の教室です。講話や体力測定を実施し、一人ひとりに合ったトレーニングを提案します。

開催日時 奇数月の24日 ※24日が休日の場合はその前後に開催

詳しくはこちら



健康いきいき展

区民の皆さんがいきいきと生活できるよう、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。 **開催時期** 10月(予定)

健康キラリ☆塾

毎日元気でキラリ☆と輝くために、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

「食生活」に興味があったあなたには



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、申し込みをお待ちしています。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 8月28日、9月4日・11日・18日・25日、10月2日・9日・16日・30日
いずれも金曜日 13:30~16:00(全9回)

会場 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ボランティア活動したい方

定員 先着20名

備考 に~よん貯筋通帳ポイント付与対象イベント

申込 7月31日(金)までに、行政オンラインシステム・電話・窓口にて

住所 保健福祉課 健康推進グループ 2階25番 ☎06-6478-9882



西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」の皆さん

本講座を修了した皆さんで構成するボランティア団体です。

「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しています！



申し込みはこちら

