

大人の食育 連続講座



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♪

【時間】13:30～16:00

【場所】住之江区保健福祉センター分館

【対象】住之江区在住で6回以上受講できる方 20名（先着順）

日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月20日(水)	開講式・オリエンテーション 健康づくりの取り組みを知ろう!! やさしい栄養のお話	6	9月25日(木)	食育の取り組みを知ろう!! ライフステージ別の食育 食品の表示
2	8月28日(木)	食事バランスガイドを知ろう 食事バランスガイドで献立を立てよう	7	10月1日(水)	運動でこころも体も元気に!!
3	9月3日(水)	生活習慣病予防のための食生活 (肥満・脂質異常症・糖尿病)	8	10月8日(水)	ライフステージ別の健康管理法 家庭の食品衛生、食中毒予防
4	9月11日(木)	生活習慣病予防のための食生活 (肥満) ～調理実習と試食～	9	10月29日(水)	地域における健康づくりボランティア活動 現代の食事の傾向を知ろう!! いざという時のための「食」の備え 閉講式
5	9月17日(水)	生活習慣病予防のための食生活 (高血圧・骨粗しょう症)	全 9 回（6 回以上の出席で修了） ※時間はいずれも13:30～16:00		

申込み・問い合わせ

（申込方法）電話または申込書を窓口まで持参

（申込期間）7月7日（月）～8月1日（金）まで

（問合せ先）住之江区役所 保健福祉課（健康支援）3階31番窓口 ☎6682-9882

----- 切り取り -----

大人の食育連続講座申込書

氏 名 _____ 年 齡 _____ 歳

住 所 住之江区 _____

電話番号 _____

あなたも

食育アドバイザー(食生活改善推進員)になりませんか？

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域において食をとおした健康づくりのボランティア活動を行っています。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

「食生活改善推進員」って
なんやろ？

ピンク色の
エプロンが
目印です！



大人の食育連続講座
に申し込む

講座を修了する
(全9回のうち6回以上受講)

食生活改善推進員
協議会に加入する

住之江区食生活改善推進員協議会の活動紹介



おやこクッキング



シニア食育料理教室



男性の料理講座



まる得健診にて食育の普及啓発活動



食に関する研修会・学習会