

# 「食育」から広がる 健康づくりの輪



本講座について  
詳細はこちらから  
ご確認ください



健康講座

保 健 栄 養



コ ー ス

受講者  
募集!

【時間】13:30～16:00

【対象】住之江区在住の方 20名

【場所】住之江区保健福祉センター分館  
(住之江区浜口東3-5-16)  
2階集団検診室

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♪

無料

## 日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月20日(木)	開講式、やさしい栄養の話	6	9月30日(水)	食品の表示 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
2	8月27日(木)	食事バランスガイド、献立作成	7	10月7日(水)	健康づくりのための身体活動 <small>運動実習</small>
3	9月3日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	10月14日(水)	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9日(水)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう <small>調理実習</small>	9	10月29日(木)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	9月17日(木)	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13:30～16:00		

## 申込み・問い合わせ

(申込方法) 行政オンラインシステム または 電話 または 申込書を窓口まで持参

(申込期間) 7月6日(月)～8月6日(木)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

☎06-6682-9882



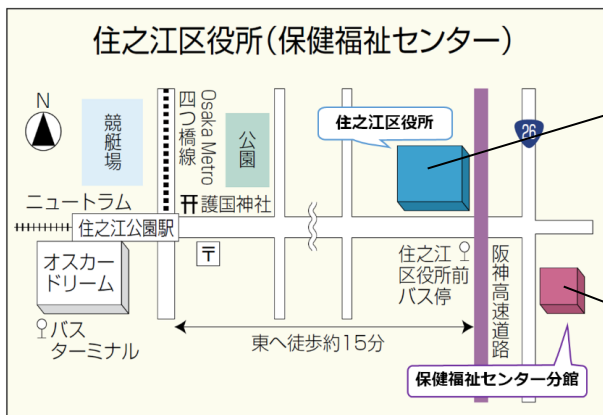
行政オンラインシステム  
での申し込みはこちら

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

住 所 住之江区 \_\_\_\_\_

電話番号 ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



保健栄養コースの申し込みは  
住之江区役所3階31番窓口へ

保健栄養コースは  
保健福祉センター分館で開催

## あなたも食生活改善推進員になりませんか？



食生活改善推進員（通称ヘルスマイト）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通した健康づくりのボランティア活動を行っています。

### 活動内容

- 🍅 おやこクッキング、男の料理教室などの各種講習会
- 🍅 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



### 食生活改善推進員協議会に入るためには

保健栄養コースに申し込む



講座を修了（全9回のうち6回以上受講）



食生活改善推進員協議会に入会

