



本講座について、健康局公式YouTubeでご紹介しています。ご確認ください。



健康講座

保 健 栄 養

【対象】区内在住の方

【定員】20名 【費用】無料

【場所】住吉区役所(南住吉3-15-55)

1階集団検診室ほか

コ ー ス

受講者募集!



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29日(金) 9時30分～12時	開講式、健康づくりの取り組み やさしい栄養の話	6	10月10日(金) 9時30分～12時	ライフステージ別の食育 食品の表示
2	9月5日(金) 9時30分～12時	食事バランスガイド 献立作成	7	10月17日(金) 9時30分～12時	健康づくりのための運動 運動実習
3	9月12日(金) 9時30分～12時	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	10月24日(金) 13時30分～16時	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19日(金) 9時30分～12時	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31日(金) 9時30分～12時	閉講式、「食」の備え これからすすめる地区組織活動
5	9月26日(金) 9時30分～12時	高血圧症・骨粗しょう症を 予防しましょう	★ 6回以上の出席で修了証をお渡しします		

申込み・問い合わせ

(申込方法)窓口、電話、行政オンラインシステムにて **※申込期間: 6月9日(月)～8月8日(金)**
(問合せ先)住吉区役所 保健こども家庭課(健康推進) 1階 19番窓口 ☎06-6694-9882

令和7年度「健康講座保健栄養コース」参加申込書

(ふりがな) 氏名 _____ 住所 住吉区 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 電話番号 (_____) - _____ - _____