

食育ボランティア養成講座

講話や調理実習、運動の実技を通して健康づくりについて考えてみませんか？

健康講座 保健栄養コース

参加無料

運動

栄養・食事

健康

開催期間

令和8年10月8日(木)～12月3日(木)

※時間はいずれも13:30～16:00

対象者

区内在住の方
(原則6回以上受講できる方)

定員

20名(先着順)

場所

天王寺区役所
天王寺区保健福祉センター分館

申込方法(2通り)

1. 電話 (06-6774-9882)
2. 申込書持参 (申込書は下記まで)
締切: 令和8年9月18日(金)

(問合せ先)
天王寺区役所保健福祉課(健康推進)

回	実施日	講座内容
1	10月8日(木)	開講式 やさしい栄養の話
2	10月15日(木)	食事バランスガイド、献立作成
3	10月22日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を予防しましょう
4	10月29日(木)	栄養価計算、計量の仕方 肥満を予防しましょう(調理実習)
5	11月5日(木)	高血圧・骨粗しょう症を予防しましょう
6	11月12日(木)	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
7	11月19日(木)	健康づくりのための運動(運動実習)
8	11月26日(木)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
9	12月3日(木)	閉講式、全体のまとめ これからすすめる地区組織活動

受講するとおトク!

講座受講で



のイベント参加ポイント
がたまります!

詳しくはこちら! →

アスマイル



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 天王寺区 _____

電話番号 (_____) - _____ - _____