

健康講座 保健栄養コース

参加費無料
受講者募集中

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♪

日程と講座内容

回	日程	内 容	回	日程	内 容
1	8月6日(水)	開講式、健康づくりの取り組み やさしい栄養の話	6	9月10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13日(水)	食事バランスガイド、献立作成	7	9月18日(木)	健康づくりのための運動(運動実習)
3	8月21日(木)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	9月24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	8月27日(水) または 8月29日(金)	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8日(水)	閉講式、全体のまとめ これからすすめる地区組織活動
5	9月3日(水)	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 9:30~12:00		

※4回目は2グループに分けて開催予定のため 指定したどちらかの日にちに出席いただきます。

お申し込み

期 間:6月2日(月)~7月11日(金)

対象者:鶴見区在住で、9回のうち
6回以上出席できる方

定 員:30名(先着順)

場 所:鶴見区役所内 会議室

この講座についての
健康局公式
youtubeがあるよ!
ここからチェック👉



お申し込み方法

- ・電話(6915-9882)
- ・行政オンラインシステム こちら👉
- ・下記の申込書を窓口まで持参



本講座は「アスマイル」の
イベント参加ポイント対象です

【問い合わせ】

鶴見区役所 保健福祉課(健康づくり)
1階 11番窓口
電話 6915-9882

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 鶴見区 _____

電話番号 () - _____ - _____