

健康講座 保健栄養コース

参加費無料！

アスマイルのイベント参加
ポイントがたまる！

詳しくはこちら

アスマイル



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	10月 3日(金)	開講式、やさしい栄養の話	6	11月7日(金)	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食品の表示
2	10月10日(金)	食事バランスガイド、献立作成	7	11月14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
3	10月17日(金)	肥満・脂質異常症・糖尿病を 予防しましょう	8	11月21日(金)	健康寿命を延ばすための生活習慣 身近な食品衛生
4	10月24日(金)	健康づくりのための運動 運動実習	9	11月28日(金)	閉講式 これからすすめる地区組織活動
5	10月31日(金)	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証をお渡しします) ※時間はいずれも9:30~12:00		

お申し込み

【対象】区内在住の方

【定員】24名(先着順)

【場所】淀川区役所

2階 集団検診室

【時間】9:30~12:00

(問合せ先)

淀川区役所 保健福祉課(健康づくり)
2階 22番窓口

予約するわ



お申し込み方法

電話 (06-6308-9882)

または申込書を窓口まで持参

【申込期間】8月1日(金)~8月29日(金)まで

この講座については
健康局公式youtubeにもあるで！
見てみてな♪

ここからチェック



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 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住 所 淀川区 _____

電話番号()ー _____ ー _____