

いま知りたい！

食を学ぶ講座

食に関する様々なテーマが学べる講座です。興味のあるテーマだけでも参加できます！
自分のために勉強したい方、食育ボランティアに興味がある方、一緒に学びましょう。

3回以上参加すると、
修了証とトライくんグッズをプレゼント！！

※修了条件は裏面参照

時間：いずれも 13時30分～15時

定員：各回20名(市内在住の方に限る)



月日	内容	場所
6/3(水) 食育月間	地場野菜をおいしくいただく ～おいしい野菜の見極め方～ 講師：農家 瀬利 由貴乃さん 手のひらで野菜摂取量測定	●東保健センター
7/6(月)	ご存じですか？意外に身近な食中毒！ 講師：東大阪市保健所食品衛生課 食品衛生監視員 手洗いチェック	★中保健センター
8/6(木)	よく噛んで、よく食べて、フレイル予防 講師：東大阪市保健所 歯科医師 体組成測定	◇西保健センター
9/2(水)	めざせ！理想の食事バランス 講師：東大阪市東保健センター 管理栄養士	●東保健センター
10/6(火) 食品ロス削減月間	みんなで減らそう！食品ロス 講師：東大阪市環境部循環社会推進課 職員	★中保健センター
11/5(木)	知って納得！食品表示 講師：大阪府・東大阪市 食品表示担当者	◇西保健センター
12/2(水)	見直そう！備えよう！防災食～ご存じですか？パッククッキング～ 協力：東大阪市食生活改善推進員(食育メイト) 調理実演&試食	●東保健センター
1/7(木)	今からはじめる骨強化&減塩術 講師：東大阪市中保健センター 管理栄養士 骨密度測定、汁物の塩分測定 持ち物：汁物の汁のみ約30ml	★中保健センター
2/4(木)	最近の食生活事情 講師：管理栄養士・博士(医学) 天野 信子先生 修了者のみ 修了式でプレゼント進呈	◇西保健センター

申込方法 電話 (平日9時～17時30分)、電子申請システム

こちらからアクセス



※申込みは講座開催日の前月1日から開始します

●東大阪市東保健センター
(旭町1-1)
☎072-982-2603

★東大阪市中保健センター
(岩田町4-3-22-300)
☎072-965-6411

◇東大阪市西保健センター
(高井田元町2-8-27)
☎06-6788-0085

本講座を修了すると、**修了証**と**トライくんグッズ**を**プレゼント**

◎修了条件

- ① 6/3～1/7 の講座のうち 2 回以上受講
- ② 2/4 の講座を受講



◎受講チェック欄

6/3	7/6	8/6	9/2	10/6	11/5	12/2	1/7	2/4
EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP

必須

食育メイトの普及活動へ参加しませんか？

本講座を修了された方が食育ボランティア「食育メイト」として活動しています。不定期で講座を開催していますので、ぜひご参加ください。

日付	講座・イベント名	問合せ先
6/18(木)	たんぱく質を摂ろう	西保健センター
7/30(木)	親子パン作り	中保健センター
7/30(木)	親子クッキング(郷土料理)	西保健センター
9/10(木)	第 41 回食育のつどい	保健所健康づくり課 ☎072-960-3802
10/1(木)	カルシウムクッキング	中保健センター
11/5(木)	得意料理を増やそう(男性向け)	東保健センター
12 月頃	きな粉を使ったおやつ	西保健センター
1 月頃	手作り味噌づくり講習会	東・中・西保健センター
2/9(火)	おやつクッキング(カルシウム)	東保健センター
2/18(木)	郷土料理	西保健センター

※令和8年4月現在の予定です。日程・内容に変更の可能性があります。詳しくは、市政だよりにて広報しますのでご確認ください。

食育ボランティア「食育メイト」とは…

本講座を修了し、東大阪市食生活改善推進協議会に登録した方です。

□活動目的

- ・健康づくりや食に関する知識や技術を学び、自身の健康づくりに活かします。
- ・活動で学んだことを地域に広げ、市民の健康づくりや食育の実践につなげます。

□活動内容

- ・興味や関心のある健康・食について学ぶ勉強会
- ・食育や健康に関するイベントの開催
- ・保健センターや地域での料理教室等の実施

※詳しくは保健センター栄養士までお問い合わせください。(連絡先は表面を参照)