

令和3年度 <予約制> 栄養相談・ミニ講座のご案内

個別栄養相談

時間：9時～正午（相談時間30分程度）

実施日	高井戸 保健センター	荻窪 保健センター	高円寺 保健センター
4月	8	9	20
5月	6	14	18
6月	3	11	15
7月	1	9	20
8月	5	6	17
9月	2	10	21
10月	7	15	19
11月	4	12	16
12月	2	10	21
1月	6	14	18
2月	3	4	15
3月	3	11	15

※栄養相談は随時、予約できます。（先着順）



生活習慣病の予防や健康的な食事の食べ方について、個別の相談を管理栄養士がお受けしています。

【注意事項】

- ・当日、ご自宅にて検温を行ってきてください。発熱や体調不良の場合は参加をお控えください。
- ・キャンセルの際はご連絡ください。
- ・会場内ではマスクの着用をお願いします。



栄養・健康ミニ講座

開催時間：10時～10時45分

テーマ	内容
高血圧	高血圧の予防は、まず減塩から！ ～無理なく、美味しく食べるコツ～
糖尿病	美味しい食事ですぐに糖尿病の怖い合併症を防ごう！ ～野菜たっぷり料理で、体重や血糖値をコントロール！～
脂質異常症	血液中の中性脂肪、コレステロールを減らそう！ ～今日からできる血管のために取り入れたい食習慣～

管理栄養士が短時間でポイントをお話する、気軽に参加できる健康講座です。健康を維持し、毎日をイキイキと過ごすために、今すぐ生活で生かせるヒントを学びにきませんか。



実施日	テーマ	会場
5月	6 糖尿病	高井戸保健センター
	14 高血圧	荻窪保健センター
	18 脂質異常症	高円寺保健センター
7月	1 脂質異常症	高井戸保健センター
	9 糖尿病	荻窪保健センター
	20 高血圧	高円寺保健センター
9月	2 高血圧	高井戸保健センター
	10 脂質異常症	荻窪保健センター
	21 糖尿病	高円寺保健センター

実施日	テーマ	会場
11月	4 糖尿病	高井戸保健センター
	12 高血圧	荻窪保健センター
	16 脂質異常症	高円寺保健センター
1月	6 脂質異常症	高井戸保健センター
	14 糖尿病	荻窪保健センター
	18 高血圧	高円寺保健センター
3月	3 高血圧	高井戸保健センター
	11 脂質異常症	荻窪保健センター
	15 糖尿病	高円寺保健センター

※栄養・健康ミニ講座は広報掲載日（開催日の前月15日）より予約できます。（先着順）

上記の申し込み・問い合わせ先

荻窪 保健センター（荻窪5-20-1） ☎ 3391-0015
 高井戸 保健センター（高井戸東3-20-3） ☎ 3334-4304
 高円寺 保健センター（高円寺南3-24-15） ☎ 3311-0116

