

令和2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)

	荻窪	高井戸	高円寺
	保健センター 第2金曜	保健センター 第1木曜	保健センター 第3火曜
4月	10日	2日	21日
5月	15日	7日	19日
6月	12日	4日	16日
7月	10日	2日	21日
8月	14日	6日	18日
9月	11日	3日	15日
10月	9日	1日	20日
11月	13日	5日	17日
12月	11日	3日	15日
R3/1月	15日	7日	19日
2月	12日	4日	16日
3月	12日	4日	16日

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。お気軽にご相談ください。




栄養・健康ミニ講座



時間：10時～10時45分

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。

【テーマ】 	荻窪	高井戸	高円寺
	保健センター 第2金曜	保健センター 第1木曜	保健センター 第3火曜
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～	4月10日	9月3日	7月21日
	8月14日	3月4日	1月19日
美味しい食事で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！～	6月12日	5月7日	9月15日
	12月11日	11月5日	3月16日
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～	10月9日	7月2日	5月19日
	2月12日	1月7日	11月17日

【上記の予約申込み・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

