

令和7年度  
**<予約制>**

# 栄養・健康ミニ講座のご案内



栄養士が短時間でポイントをお話しする、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。

開催時間：10時～10時45分

講 師：保健センター栄養士

対 象：74歳以下の区内在住・在勤・在学で初めて受講される方

※「骨粗鬆症」に限り59歳以下

申込方法：右下の二次元コードまたは杉並区公式ホームページの栄養・食生活相談のページから【申込フォーム】に必要事項を入力のうえ、送信をしてください。  
インターネット環境の無い方は、下記のお問い合わせ先にお申し込みください。

テーマ	内 容
高 血 壓	減塩から始める高血圧予防の食事
糖 尿 病	糖尿病予防のための食事のポイント
脂質異常症	中性脂肪、コレステロールを意識した食習慣
骨粗鬆症	更年期に向けて始める骨粗鬆症予防の食生活 ※



実施日			テーマ	会 場
5月	8 日	木	糖尿病	高井戸保健センター
	9 日	金	骨粗鬆症	荻窪保健センター
	20 日	火	脂質異常症	高円寺保健センター
7月	28 日	月	脂質異常症	高井戸保健センター
	11 日	金	糖尿病	荻窪保健センター
	15 日	火	高血圧	高円寺保健センター
9月	29 日	月	骨粗鬆症	高井戸保健センター
	12 日	金	脂質異常症	荻窪保健センター
	16 日	火	糖尿病	高円寺保健センター

実施日			テーマ	会 場
11月	17 日	月	糖尿病	高井戸保健センター
	14 日	金	高血圧	荻窪保健センター
	18 日	火	脂質異常症	高円寺保健センター
1月	19 日	月	脂質異常症	高井戸保健センター
	9 日	金	糖尿病	荻窪保健センター
	20 日	火	骨粗鬆症	高円寺保健センター
3月	16 日	月	高血圧	高井戸保健センター
	13 日	金	脂質異常症	荻窪保健センター
	17 日	火	糖尿病	高円寺保健センター

※広報掲載日(開催日の前月15日)より予約できます。(先着順)

## 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