

令和7年度

<予約制>

栄養・健康ミニ講座のご案内

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。

開催時間： 10時～10時45分

講 師： 保健センター栄養士

対 象： 74歳までの区内在住・在勤・在学者



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上、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 圧	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	3 日 木 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	4 日 木 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	6 日 木 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	8 日 木 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	5 日 木 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