

# 令和4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	7	8	19
5月	12	13	24
6月	2	10	21
7月	7	8	19
8月	4	5	16
9月	1	9	20
10月	6	14	18
11月	24	11	15
12月	1	9	20
1月	26	13	24
2月	2	10	21
3月	2	10	7

※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	気になる血糖値改善の食事対策！ ～糖尿病予防のための食事のポイント～
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	12日(木) 糖尿病	高井戸保健センター
	13日(金) 高血圧	荻窪保健センター
	24日(火) 脂質異常症	高円寺保健センター
7月	7日(木) 脂質異常症	高井戸保健センター
	8日(金) 糖尿病	荻窪保健センター
	19日(火) 高血圧	高円寺保健センター
9月	1日(木) 高血圧	高井戸保健センター
	9日(金) 脂質異常症	荻窪保健センター
	20日(火) 糖尿病	高円寺保健センター

実施日	テーマ	会場
11月	11日(金) 高血圧	荻窪保健センター
	15日(火) 脂質異常症	高円寺保健センター
	24日(木) 糖尿病	高井戸保健センター
1月	13日(金) 糖尿病	荻窪保健センター
	24日(火) 高血圧	高円寺保健センター
	26日(木) 脂質異常症	高井戸保健センター
3月	2日(木) 高血圧	高井戸保健センター
	7日(火) 糖尿病	高円寺保健センター
	10日(金) 脂質異常症	荻窪保健センター

※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

