



令和8年度 <予約制>

栄養・食生活相談のご案内

生活習慣病の予防や健康的な食事の食べ方について、個別の相談を栄養士がお受けしています。お気軽にご相談ください。

時間：9時～正午（相談時間30分程度）

※高井戸保健センターの4月・12月は13時15分～16時

対象：区内在住者

予約時間枠は

①9時～ ②9時45分～ ③10時30分～ ④11時15分～
のいずれかです。

※高井戸保健センターの4月・12月は

①13時15分～ ②14時～ ③14時45分～ ④15時30分～



実施日	荻窪 保健センター	高井戸 保健センター	高円寺 保健センター
4月	10日（金）	17日※（金）	21日（火）
5月	8日（金）	18日（月）	19日（火）
6月	12日（金）	15日（月）	16日（火）
7月	10日（金）	27日（月）	21日（火）
8月	4日（火） 杉並区役所ロビーにて実施		
9月	11日（金）	28日（月）	15日（火）
10月	9日（金）	19日（月）	20日（火）
11月	13日（金）	16日（月）	10日（火）
12月	11日（金）	18日※（金）	15日（火）
1月	15日（金）	25日（月）	19日（火）
2月	12日（金）	15日（月）	16日（火）
3月	12日（金）	15日（月）	16日（火）

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