

# 栄養相談・ミニ講座のご案内

令和6年度  
＜予約制＞

## 個別栄養相談

予約時間：9時～正午（右記を参照のこと）

対象：区内在住者

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	4日	12日	16日
5月	9日	10日	21日
6月	6日	14日	18日
7月	4日	12日	16日
8月	1日	9日	20日
9月	5日	13日	17日
10月	10日	11日	15日
11月	7日	8日	19日
12月	5日	6日	17日
1月	9日	10日	21日
2月	6日	14日	18日
3月	6日	14日	18日

- 生活習慣病の予防や健康的な食事の食べ方について、1回30分程の個別相談を管理栄養士がお受けしています。
- 予約時間枠は ①9時～  
②9時45分～  
③10時30分～  
④11時15分～  
のいずれかになります。
- お気軽にご相談ください。



※栄養相談は随時、予約できます。（先着順）

## 管理栄養士による生活習慣病予防のためのミニ講座

開催時間：10時～10時45分

対象：74歳までの区内在住・在勤・在学者

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	9日木 糖尿病	高井戸保健センター
	10日金 高血圧	荻窪保健センター
	21日火 脂質異常症	高円寺保健センター
7月	4日木 脂質異常症	高井戸保健センター
	12日金 糖尿病	荻窪保健センター
	16日火 高血圧	高円寺保健センター
9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

実施日	テーマ	会場
11月	7日木 糖尿病	高井戸保健センター
	8日金 高血圧	荻窪保健センター
	19日火 脂質異常症	高円寺保健センター
1月	9日木 脂質異常症	高井戸保健センター
	10日金 糖尿病	荻窪保健センター
	21日火 高血圧	高円寺保健センター
3月	6日木 高血圧	高井戸保健センター
	14日金 脂質異常症	荻窪保健センター
	18日火 糖尿病	高円寺保健センター

※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

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

