



令和 7 年度

無 料

要予約

個別栄養相談のご案内



バランスの良い
食事とは…？

離乳食や子どもの食事に
悩みごとはありますか？



体重を
コントロール
するには…？



赤ちゃんから高齢者までライフステージ別の食生活や、生活習慣病予防の食事など、みなさまの「食」に関するご相談に、管理栄養士または栄養士が個別にお答えいたします。

【日 程】

月 \ 実施時間	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	③ 11:00～11:50 ④ 13:00～13:50 ⑤ 14:00～14:50
4 月		15 (火)、24 (木)
5 月	12 (月)	27 (火)
6 月	9 (月)	26 (木)
7 月	7 (月)	30 (水)
8 月		5 (火)、20 (水)
9 月	8 (月)	25 (木)
10 月	6 (月)	23 (木)
11 月	10 (月)	19 (水)
12 月	1 (月)	23 (火)
R8.1 月		14 (水)、27 (火)
2 月	2 (月)	26 (木)
3 月	2 (月)	18 (水)

【時 間】 上記日程表から希望日及び希望時間①～④をお選びください。

【場 所】 西区役所別館 2 階 栄養指導室

- 【注意事項】 ・3日間程度の食事記録をお持ちください。(携帯写真でも構いません)
- ・離乳食相談の場合は、母子手帳をお持ちください。
- ・ご来所が難しい方は、お電話での相談も可能です。(予約時間にお電話します)

！医療機関受診中の方は、主治医の許可・指示が必要です。

【ご予約・お問い合わせ先】 西区保健福祉センター健康課 担当：管理栄養士

TEL 895-7073 FAX 891-9894