



令和6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		
5月			13(月)、22(水)
6月		10(月)	25(火)
7月		8(月)	26(金)
8月			8(木)、20(火)
9月		9(月)	18(水)
10月		7(月)	24(木)
11月		11(月)	20(水)
12月		9(月)	19(木)
R7.1月			7(火)、24(金)
2月		3(月)	20(木)
3月		10(月)	19(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】 西区保健福祉センター 2階 会議室

- 【注意事項】
- ・医療機関受診・治療中の方は、主治医の許可・指示が必要です。  
※病院等で栄養相談を受けている方は、当課での相談をお断りする場合があります。
  - ・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)

【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