

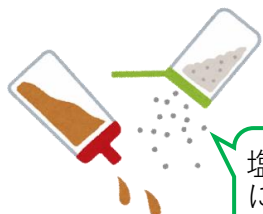
令和6年度  
【南区】

# 栄養相談のご案内

要予約

無料

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、「食」に関するご相談に、管理栄養士が個別にお答えいたします。



塩分を控えめにしたい



バランスの良い食事とは？



体重をコントロールするには？

## 日程

令和6年	4月	5 (金)	15 (月)
	5月	23 (木)	31 (金)
	6月	14 (金)	25 (火)
	7月	10 (水)	29 (月)
	8月	7 (水)	22 (木)
	9月	2 (月)	25 (水)
	10月	10 (木)	24 (木)
	11月	7 (木)	18 (月)
	12月	6 (金)	24 (火)
令和7年	1月	8 (水)	27 (月)
	2月	14 (金)	26 (水)
	3月	3 (月)	26 (水)

## 時間

- ① 10時～10時45分
- ② 11時～11時45分
- ③ 13時～13時45分
- ④ 14時～14時45分

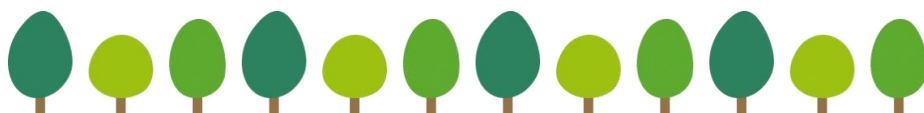
※ご来所ではなくご予約の時間帯にお電話でのご相談もできます。

ご予約時にお伝えください。

※治療中の方や食事療法中の方は、主治医の許可や指示が必要です。

※1週間程度の食事記録をご持参ください。

お気軽に  
どうぞ



ご予約・お問い合わせは…

南区保健福祉センター健康課 管理栄養士

TEL：559-5116 / FAX：541-9914

