



令和8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	② 11:00~11:50 ③ 13:00~13:50 ④ 14:00~14:50
	4月		
5月		11(月)	27(水)
6月		8(月)	17(水)
7月		6(月)	22(水)
8月			4(火)、20(木)
9月		7(月)	30(水)
10月		5(月)	22(木)
11月		9(月)	19(木)
12月		7(月)	23(水)
R9.1月			12(火)、25(月)
2月		1(月)	17(水)
3月		1(月)	18(木)

【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