

栄養相談のご案内

身体に異変が起こる前に、今から生活で、工夫できることを一緒に考えてみませんか？

下記の日程で「健康（栄養）相談」を開催します。

健診で高かった項目を改善したい、毎日の食事を見直したい... などお気軽にご予約ください。

令和3年度 日程(予約制)

会場	iプラザ3階 健康増進課
時間(予約制)	9:00/10:30/13:30/15:00
担当	栄養士
6月	10(木)・22(火)
7月	1(木)・ 8(木)・21(水)・27(火)
8月	4(水)・12(木)・24(火)・30(月)
9月	8(水)・16(木)・22(水)・28(火)
10月	5(火)・14(木)・21(木)・26(火)
11月	2(火)・11(木)・17(水)・25(木)
12月	1(水)・15(水)
1月	13(水)・26(火)

※上記以外の日時を希望される方は、ご相談ください。6～1月以外でも受付可能です。

申込み

TEL (0538) 37-2011

磐田市健康増進課へ

FAX (0538) 35-4586

住所 磐田市国府台57-7(総合健康福祉会館 iプラザ3階)



いただきます！

おはしをもったら 野菜 から

- 野菜の食物繊維が血糖値の急上昇を抑えるよ！
- 生活習慣病と肥満の予防になるよ！

ベジ・ファースト磐田