

# 令和4年度健康栄養相談のご案内

日常の食事やからだのことなどで、お困りのことや相談したいことはありませんか。  
保健師・管理栄養士・健康運動指導士がご相談をお受けします。(予約制)

## ◆開催日時

日 程		会場	予約受付時間
令和4年	4月 14日 (木)	いきいきプラザ2階 学習室  (※変更になる場合があります)	各日 ①午後1時30分 ②午後2時 ③午後2時30分 ④午後3時 ⑤午後3時30分
	5月 6日 (金)		
	6月 9日 (木)		
	7月 22日 (金)		
	8月 25日 (木)		
	9月 15日 (木)		
	10月 13日 (木)		
	11月 4日 (金)		
令和5年	12月 8日 (木)		
	1月 6日 (金)		
	2月22日 (水)		
	3月 9日 (木)		

- ◆内 容 健康相談・栄養相談・運動指導  
(必要に応じて血圧測定・体脂肪測定・塩分濃度測定)
- ◆持ち物 健康手帳(あれば)、健康診断等の結果、食事記録、お薬手帳など  
塩分濃度測定を希望される方は、味噌汁等をお椀半分程度容器に持参
- ◆申込み 健康増進課へ、電話または窓口にて直接お申し込みください。(先着順)

※医師等から食事や運動の指示がありましたら、相談時にお伝えください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により、電話相談又は中止になる場合があります。



★ご予約・お問い合わせ  
東村山市役所健康増進課  
(いきいきプラザ1階)  
電話 042-393-5111 (代)