

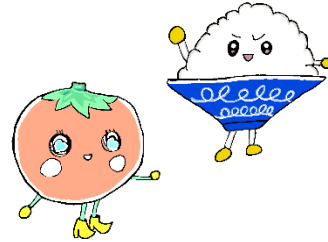


栄養相談・講習会のご案内

※体調がすぐれない場合にはご欠席ください。

※相談・講習会を欠席される場合は、保健予防課保健栄養係（042-722-7996）まで必ずご連絡をお願いいたします。

栄養相談



管理栄養士による相談を行っています。（要事前予約、無料）
相談時間は30～45分です。

※すでに医療機関にて相談を継続されている方は、そちらをご利用ください。

＜相談時間＞①～⑤からお選びください。

- ①9：45～10：30 ②10：45～11：30 ③13：00～13：45
④14：00～14：45 ⑤15：00～15：45

＜会場及び日程＞

	会場	日程		
A	健康福社会館 (町田市原町田5-8-21)	4月24日(水) 10月25日(金)	6月25日(火) 12月20日(金)	8月27日(火) 2月20日(木)
B	保健所中町庁舎 (町田市中町2-13-3)	5月28日(火) 11月25日(月)	7月25日(木) 1月29日(水)	9月25日(水) 3月24日(月)
C	オンライン (Microsoft Teams)	上記AおよびBの同日に開催		

＜申込＞

A・B (来所型)	電話でお申し込みください。 TEL 042-722-7996
C (オンライン)	町田市ホームページから お申し込みください。  ＜町田市ホームページ＞



講習会のご案内

講習会は原則 **予約定員制** です。
開催が近づきましたら、申込方法・講習会内容等の詳細を
広報まちだ・町田市ホームページ に掲載します。

「新たな国民病」を防ぐ！ **腎臓を守るための食事**（試食代・300円）町田市在住の方対象

腎臓は身体の水分量の調整やホルモンの分泌を行う大切な臓器です。腎臓をいたわる食事についてお話しします。
※食事制限がある方向けの内容ではありません。

日程・会場	5月31日（金）	健康福祉会館
	2025年2月6日（木）	

内容
腎臓病予防に関する講話、腎臓をいたわるメニューの試食
※予防の講座であり、腎臓の食事制限に対応した内容ではありません。

からだ測定会&運動プログラム（無料）町田市在住の方対象

血管年齢他各種測定
運動実技あり！

測定や運動実技、食事に関する講話を行います。健康づくりを始めるきっかけに、ぴったりの講習会です！

日程・会場	7月9日（火）	健康福祉会館
-------	---------	--------

内容
血管年齢測定・咀嚼力チェック等の各種測定、運動実技、栄養バランスに関する講話

からだの中から若々しく！ **血管アンチエイジング講習会**（無料）町田市在住の74歳以下の方対象

コレステロールや中性脂肪に関する基本的な解説や、血管を若く保つための食事などの生活習慣をお伝えします。

日程・会場	7月27日（土）	健康福祉会館
	12月4日（水）	

内容
動脈硬化予防に関する講話

コツを知っておいしく減塩！ **減塩教室**（試食代・300円）町田市在住の方対象

高血圧の予防には減塩が必要です。食塩をとり過ぎるとどうして血圧が上がるのか、基本からお話しします。
おいしい減塩の方法を実際に味わって学ぶことができます。

日程・会場	9月11日（水）	健康福祉会館
-------	----------	--------

内容
高血圧の予防に関する講話、減塩メニューの試食

骨粗しょう症予防講習会（無料）町田市在住の方対象

骨粗しょう症は、骨の量が減って、骨折しやすくなる病気です。元気に過ごしていても、骨が弱っているかも…
骨粗しょう症の診療・治療に取り組む医師等の専門職が基本から解説します！

日程・会場	10月18日（金）	健康福祉会館
-------	-----------	--------

内容
骨粗しょう症予防に関する講話

カラダを変える第一歩！ **血糖値改善セミナー**（無料）町田市在住の方対象

血糖値が高めと言われたことはありませんか？
血糖値をコントロールするコツや自宅でもできる運動を紹介します！

医師講話	11月ごろ
------	-------

健康運動指導士講話、運動実技	2025年2月ごろ
----------------	-----------

※上記の内容から変更する可能性がございます。予めご了承ください。

本紙に掲載の無いテーマや内容でも講習会を開催します！

事業開催の際には、広報まちだ・町田市ホームページでお知らせします。



<町田市ホームページ>

【問い合わせ先】 町田市保健所保健予防課保健栄養係 TEL 042-722-7996
FAX 050-3161-8634 受付時間 8:30~17:00（月~金曜日 土日祝を除く）