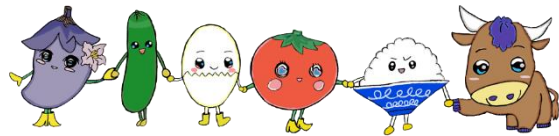




栄養相談・講習会のご案内

栄養相談



町田市食育推進キャラクター
まち☆ベジース

管理栄養士による栄養相談を実施いたします。(要予約、参加費：無料)

* この相談は、健康増進や疾病予防を目的とした栄養に関するものです。
治療に関するご相談は、医療機関にお問い合わせください。

<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30日(木) 10月28日(水)	6月24日(水) 12月22日(火)	8月27日(木) 2月16日(火)
B	保健所中町庁舎 (町田市中町2-13-3)	5月26日(火) 11月24日(火)	7月23日(木) 1月21日(木)	9月29日(火) 3月17日(水)
C	オンライン (Microsoft Teams)	上記AおよびBの同日に開催		

<時間> 以下の時間帯からお選びください。

- ① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30 ③ 13:00～13:45
④ 14:00～14:45 ⑤ 15:00～15:45

<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>



*体調がすぐれない場合は、ご欠席ください。
*欠席される場合は、必ず保健予防課保健栄養係までご連絡ください。
連絡先: 042-722-7996

講習会

講習会は原則**事前申込制**です。

開催が近づきましたら、申し込み方法や講習会の詳細を、**広報まちだ**および**町田市ホームページ**に掲載します。

若いうちから始めよう！**腎臓を守って健康生活！**（試食代・300円） 対象：町田市在住の74歳以下の方

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。

日程・会場	6月18日（木）	健康福祉会館
	2027年1月27日（水）	
内容	保健師や管理栄養士による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、腎臓病の食事制限がある方向けの内容ではありません。	

からだ測定会&運動プログラム（無料） 対象：町田市在住の方（簡単な運動ができる方）

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月予定	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） 対象：町田市在住の74歳以下の方

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等の生活習慣についてお伝えします。

日程・会場	12月10日（木）	健康福祉会館
内容	保健師や管理栄養士による動脈硬化予防に関する講話	

骨粗しょう症予防講習会（無料） 対象：町田市在住の方（簡単な運動ができる方）

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16日（金）	会場未定
内容	医師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士による骨粗しょう症予防に関する講話	

カラダを変える第一歩！**血糖値改善教室**（無料）

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！

日程・会場	11月予定 （医師講話）	会場未定 対象：町田市在住の方
	2027年2月～3月上旬予定 （健康運動指導士講話・運動実技）	会場未定 対象：町田市在住の方（簡単な運動ができる方）

※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。

その他、食に関するイベントは本紙に掲載のないものもあります。
町田市HPやSNS「まちだの食のわ（町田市公式）」でも情報を発信しています。ぜひご覧ください！



町田市HP



Instagram



X (旧Twitter)

【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（土日・祝日・年末年始を除く）