

食生活見直してみませんか？

無料

からだいきいき 栄養相談

生活習慣病予防に！



野菜レシピカレンダー、
プレゼント！

食育 SAT システム を利用して栄養相談を行います。

ご自身の食生活のチェックや、
家族の方の食生活をチェックしたいという方、
トレーに料理をのせるだけで簡単にチェックできます！

**フードモデルを選んでのせて
サッとわかる！**

◆場 所：保健センター

◆日 程：A・Bコースで同一日です

令和6年 4月 10日・24日(水)	5月 8日・22日(水)	6月 5日・19日(水)
7月 10日・24日(水)	8月 7日・21日(水)	9月 4日・18日(水)
10月 2日・16日(水)	11月 6日・20日(水)	12月 4日・18日(水)
令和7年 1月 8日・22日(水)	2月 5日・19日(水)	3月 5日・19日(水)

A(じっくり)コース

ダイエットしたい、家族の食事に気をつけたいなど、栄養について詳しく知りたい人向けです。管理栄養士があなたにあったアドバイスをします。

◆時 間：9：00～12：00 先着2名。前日までに電話、窓口で予約。

B(かんたん)コース

いつもの食事が栄養のバランスがいいのか、1食分で確認します。栄養バランスの良い食事になるよう管理栄養士がアドバイスします。

◆時 間：13：30～15：30 予約はいりません。



<問い合わせ先>

安城市保健センター

〒446-0045 安城市横山町下毛賀知 106-1

電話：0566-76-1133 FAX：0566-77-1103

からだいきいきこころのびのび
第2次
健康日本21安城計画