

令和5年度

# 栄養相談 のご案内

食事の困りごと、気になることはありませんか？  
管理栄養士がご相談をお受けします。お気軽にお越しください。



食事バランスについて聞きたい

健診結果を改善したい



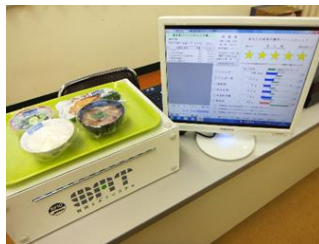
体重の増加・減少が気になる  
(BMI25.0以上または18.5未満の方)



食事量について確認したい



食育SATシステム® を使ってあなたの食事をチェック！



## ● 日程

令和5年	4月 6日 (木)	令和5年	10月 5日 (木)
	5月 11日 (木)		11月 9日 (木)
	6月 8日 (木)		12月 14日 (木)
	7月 13日 (木)	令和6年	1月 11日 (木)
	8月 18日 (金)		2月 22日 (木)
	9月 7日 (木)		3月 7日 (木)

- 対象：十和田市民
- 場所：十和田市保健センター
- 費用：無料
- 申込方法：※予約制

実施日の2日前までに下記の電話番号にお申込みください。

- 時間：① 9：30～
- ② 10：20～
- ③ 11：10～
- ④ 13：15～
- ⑤ 14：05～
- ⑥ 14：55～



「栄養相談の申し込み」とお伝えください。

<お問合せ・お申込み>  
十和田市保健センター（健康増進課）  
TEL：51-6791