

栄養・食事相談のご案内

減量したい、血圧が高い、コレステロールが高い、血糖値が気になるなど食事に関する不安はありませんか？管理栄養士が個別で相談に応じます。1人30分程度のお時間です。
下記の日程以外でも対応できますので、お気軽にご相談ください。



 **時 間** 9：00～12：00
13：00～16：00

 **場 所** つがる市民健康づくりセンター

 **相談内容**

- ・減量、血圧、塩分、糖尿病、血糖値、腎臓病、脂質異常等の食事について
- ・その他、**栄養面や食事**について気になること

 **申し込み方法** 電話または健康推進課窓口にて相談日の前日までに予約

 **問い合わせ先** つがる市 健康推進課
(つがる市民健康づくりセンター内)
TEL 23-4311

6月	13日 (火)、28日 (水)
7月	6日 (木)、18日 (火)
8月	7日 (月)、24日 (木)
9月	5日 (火)、21日 (木)
10月	3日 (火)、17日 (火)
11月	8日 (水)、21日 (火)
12月	8日 (金)、19日 (火)
令和6年 1月	9日 (火)、23日 (火)
2月	6日 (火)、20日 (火)
3月	5日 (火)、19日 (火)