

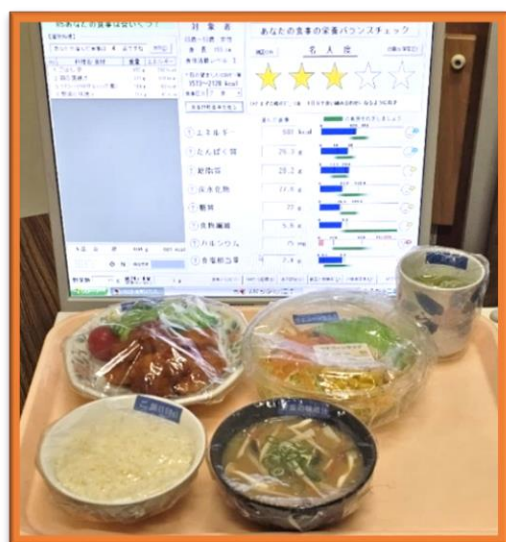
どなたでも参加可！

あなたの食事は☆いくつ？

食品模型を使って20分で楽しく食生活チェック！

あなたの生活にあった食事のポイントをお伝えします。

参加費無料
個別栄養相談



過去の参加者の声

今の食生活で良いのか気になっていたのも、
1対1の個別で相談することができてよかった。



生活習慣病予防のためにも、3食均等な量で
食べることに、特に朝食が大切だと分かった。
朝食のひと工夫を実践してみようと思う。



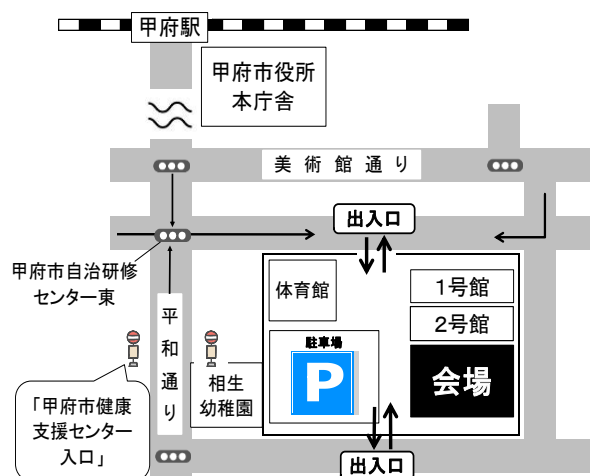
【開催日時】

定員：各回10名 予約制
(定員になり次第、締め切ります。)

開催日	開催時間帯 (所要時間1人20分)
6月28日(土)	9:20~11:30
8月5日(火)	9:20~11:30
9月30日(火)	13:20~15:30
11月25日(火)	13:20~15:30
12月19日(金)	9:20~11:30
2月7日(土)	9:20~11:30

【会場】

甲府市保健センター
(甲府市健康支援センター敷地内)
甲府市相生2-17-1



【問合せ・申込先】 甲府市役所 地域保健課 (甲府市健康支援センター)

☎:055-242-8301 (土日祝日除く 8:30~17:15)

開催日前日までにお申込みください。