

南陽市民の皆様へ



# 健康・栄養相談のご案内



健康での心配ごとはありませんか？

「健診の結果の見方がわからない」「足腰が悪くてもできる運動はないか」「健康のために何をしたらよいか」「運動を始めたがどんな教室がいいか」…

食事での困りごとはありませんか？

「カロリーを摂り過ぎてしまう」「減らしたいのに、塩分の量が多い」「離乳食の進め方がわからない」「たんぱく質を摂れと言われても何を食べたらいいのか」…

※※気になることがあれば、ぜひ相談にいらしてください※※

○令和7年度 日程 相談は、1人約30～45分(予約制)です。

4月22日(火)	5月13日(火)	6月23日(月)	7月14日(月)
8月 7日(木)	9月 8日(月)	10月27日(月)	11月19日(水)
12月22日(月)	1月 14日(水)	2月 9日(月)	3月23日(月)
時 間 : ①9時30分～ ②10時15分～ ③11時～			

※ご都合に合わない時は別日程で対応いたしますので、ご相談ください。

○場 所 南陽市役所2階 201会議室 ※すこやか子育て課1階7番窓口で受付いたします

○持ち物 健診結果、食事記録等の状況のわかるもの



○相談担当 保健師・管理栄養士(希望があれば予約時にお伝えください)

○問合せ・申込先 南陽市役所 1階 7番窓口

すこやか子育て課 すこやか係 電話40-1691



電話や窓口での相談も随時

受け付けています