

申し込み不要

はじめての離乳食

はじめてのパパ・ママも、ベテランのパパ・ママもどうぞ

内容：離乳食の進め方（講話）、試食（初期メニュー）、栄養相談ほか
場所：市健康センター3階
時間：午後1時から2時50分までの間で、ご都合のよい時間に直接おこし下さい。申し込みはいりません。

20年4月	9日(水) 23日(水)
5月	14日(水) 28日(水)
6月	11日(水) 25日(水)
7月	9日(水) 23日(水)
8月	13日(水) 27日(水)
9月	10日(水) 24日(水)
10月	8日(水) 22日(水)
11月	12日(水) 26日(水)
12月	10日(水) 24日(水)
21年1月	14日(水) 28日(水)
2月	18日(水) 25日(水)
3月	11日(水) 25日(水)

毎回、同じ内容で実施していますので、いつでも、何回でも、どうぞお気軽に!!!

はじめての離乳食

はじめてのパパ・ママも、ベテランのパパ・ママもどうぞ

内容：離乳食の進め方（講話）、試食（初期メニュー）、栄養相談ほか
場所：市健康センター（学園東町）3階
時間：午後1時から2時50分までの間で、ご都合のよい時間に直接おこし下さい。申し込みはいりません。

20年4月	9日(水) 23日(水)
5月	14日(水) 28日(水)
6月	11日(水) 25日(水)
7月	9日(水) 23日(水)
8月	13日(水) 27日(水)
9月	10日(水) 24日(水)
10月	8日(水) 22日(水)
11月	12日(水) 26日(水)
12月	10日(水) 24日(水)
21年1月	14日(水) 28日(水)
2月	18日(水) 25日(水)
3月	11日(水) 25日(水)

毎回、同じ内容で実施していますので、いつでも、何回でも、どうぞお気軽に!!!

お問い合わせ先
市健康センター
TEL:04-XXXX-XXXX-3700

おさんの食習慣は、もう始まっています!!

参加費・500円程度

妊婦食教室

(プレママクッキング)

「離乳食を作ってみませんか？」

大人のメニューの一部を使って離乳食に

○○○○○○○○TRY!!

対象：安定期の妊婦さん20人
持ち物：エプロン・三角巾(ビニダナ)・お盆など

11/27(木)

市民センター

お申込み・問合せ 電話で健康センターへ
TEL:04-XXXX-XXXX-2191

随時受け付け

ママとおなかの赤ちゃんのための プレママクッキング教室

大人のメニューの一部を使って、カンタンで、おいしい離乳食づくりにTRY!!

妊娠中の食生活はママの健康とおなかの赤ちゃんの健やかな発育にとって、とても大事です。妊娠中の食事や初期の離乳食について学びながら、カンタンにできておいしい料理を、みんなでいっしょに楽しくつくってみませんか？

日時：2008年11月27日(木)
10:00~12:00

会場：市民センター(学園東町)3階

対象：安定期の妊婦さん20人

参加費：500円(調理材料費)

持ち物：エプロン、三角巾(ビニダナ)、お盆など



お申し込み・お問い合わせ：電話で市健康センターへ TEL:04-XXXX-XXXX-2191

平成20年度食と健康づくり

糖尿病予防教室

区内4ヶ所の保健相談所で開催しています。

かかりつけの医師や「血糖値が高め」と言われたら、まず参加してみてください。

内容	血糖値をコントロールする		
	食事教室	調理実習教室	すぐに役立つ
講演と運動 講演：江東区医師会医師 「血糖値が高いとなぜ悪い」 運動実践 医療トレーナー 医師が持病について、わかりやすくお話しします。手軽にできる運動のコツをお話しします。	糖尿病食の基本を学び教室です。血糖の高い状態を予防する食事のコツをお話しします。	持病：エプロン、三角巾 「健康・スピード・バランス」をテーマに、自己管理の技術を身につけます。	持病：エプロン、三角巾
月	実施会場	実施会場	実施会場
6	30(月) 区保健所 13:30~16:30		
7		9(水) 9:30~11:30	15(水) 9:30~12:00
9		9(水) 14:00~16:00	
11	18(水) 区保健所 13:00~16:00		
12		10(水) 両部 13:30~15:00	17(水) 両部 10:30~12:30
1		15(木) 両部 10:00~11:30	22(木) 両部 11:00~13:30

※日程が変更になる場合があります。詳細は区報で確認のうえ、お問い合わせください。

●申し込み・問い合わせは、電話で「予約制・無料」

- 保健相談所 区保健所(約町3-4-3-301) 電話：3-1181
- 両部保健相談所 栄東土まで(約町1-8-15-102) 電話：5-2291
- 保健相談所 栄東土まで(約町3-1-9) 電話：3-8521
- 両部保健相談所 栄東土まで(高砂4-2-10) 電話：5-5001

かかりつけの医師や「血糖値が高め」と言われたら、まず健康診断で「血糖値が高め」と言われたら、まず参加してみてください!!

糖尿病予防教室

平成20年度 食と健康づくり

区内4ヶ所の保健相談所で開催しています。予約制・無料

内容	血糖値をコントロールする		
	講演と運動実践	食事教室	すぐに役立つ 調理実習教室
講演と運動実践 講演：「血糖値が高いとなぜ悪い」 江東区医師会医師が糖尿病について、わかりやすくお話し。そのあと、医療トレーナーが手軽にできる運動をお話しします。	糖尿病食の基本を学ぶ教室です。血糖の高い状態を予防する食事のコツをお話しします。	「健康・スピード・バランス」をテーマに、自己管理の技術を身につけます。	
月	日/時間 実施会場	日/時間 実施会場	日/時間 実施会場
6月	30(月) 区保健所 13:30~16:30		
7月		9(水) 9:30~11:30	15(水) 9:30~12:00
9月		9(水) 14:00~16:00	
11月	18(水) 区保健所 13:00~16:00		
12月		10(水) 両部 12:30~15:00	17(水) 両部 10:30~12:30
1月		15(木) 両部 10:00~11:30	22(木) 両部 11:00~13:30

※日程が変更になる場合があります。詳細は区報でご確認のうえ、お問い合わせください。

●申し込み・問い合わせは、お電話で

- 保健相談所 約町3-4-3-301 栄東土まで 電話：03-3-1181
- 両部保健相談所 (約町1-8-15-102) 栄東土まで 電話：03-5-2291
- 保健相談所 (約町3-1-9) 栄東土まで 電話：03-3-8521
- 両部保健相談所 (高砂4-2-10) 栄東土まで 電話：03-5-5001

栄養相談日のご案内 (予約制)

- ◎ エネルギー、糖分、コレステロールなどを制限したい方。
 - ◎ バランスよくダイエットをしたい方。
 - ◎ 食事をチェックしたい方。
- 栄養士が個別に相談に応じます。

会場名	日	時間	電話
健康サポートセンター	第2火曜日、第3月曜日	9時～12時	中央4-24-19 5-2469
健康サポートセンター	第1木曜日、第3水曜日		栗 13-23-3 3-3171
健康サポートセンター	第1水曜日、第3水曜日		東江2-5-7 3678-6441
両健康サポートセンター	第2火曜日、第3火曜日		清瀬町1-3-11 3-1221
健康サポートセンター	第2木曜日、第4水曜日		中 12-8-3 3688-0154
健康サポートセンター	第1木曜日、第2火曜日、第4水曜日		東横1-55-10 3-6711
健康サポートセンター	第2水曜日、第3水曜日		13-8-1 3-5531
健康サポートセンター	第2水曜日、第4水曜日		南 17-1-27 5-2515

●お問い合わせ・申し込み
各健康サポートセンター・栄東土まで

食事診断してみませんか?

- ★ あなたのカロリーに合った理想メニューも表示されます。
- ★ 結果表は、栄養士がわかりやすく説明します。



食事診断、してみませんか?

栄養相談日のご案内

予約制 無料



栄養士が個別に相談に応じます!

- ★ あなたのカロリーに合った理想メニューも表示されます。
- ★ 結果表は、栄養士がわかりやすく説明します。

会場名	日	時間	電話
健康サポートセンター	第2火曜日、第3月曜日	午前 9時～12時	03-5-2469
健康サポートセンター	第1木曜日、第3水曜日		03-3-3171
健康サポートセンター	第1水曜日、第3水曜日		03-3-6441
両健康サポートセンター	第2火曜日、第3火曜日		03-3-1221
健康サポートセンター	第2木曜日、第4水曜日		03-3-0154
健康サポートセンター	第1木曜日、第2火曜日、第4水曜日		03-3-6711
健康サポートセンター	第2水曜日、第3水曜日		03-3-5531
健康サポートセンター	第2水曜日、第4水曜日		03-5-2515

●お問い合わせ・申し込み
各健康サポートセンター・栄東土まで

20年度ウインターセミナー

「行列のできる講座とチラシの作り方」

～人の集まる講座と集まらない講座とでは、
どこがどう違うのか、チラシをもとに徹底分析～

講師：プランナー・調理師 吉田 清彦 氏

日時：平成20年12月2日(火)

18:30～20:00

※受付開始は18:15～

申込：11月21日(金)締切り

(別添えのFAX用紙でお申し込みください)

連絡：事前に講師がチラシの手直しをしてくれます。

区の さんへメール(下記アドレス)で添付して

ください。先着5名まで eiyoishido@city.tama.lg.jp

問合せ先：

東京都の方	藤子	保健所	TEL 04-3111-3111 FAX 04-3111-3281
市の方	弘子	市健康福祉部健康課	TEL 041-23-2191 FAX 041-23-2195
23区の方	聡子	区保健所健康推進課	TEL 03-3111-3111(内)423 FAX 03-3111-0384
上記以外の方	英子	区西地域行政センター	TEL 03-3111-4148 FAX 03-3111-8331



行列のできる講座と チラシの作り方



人の集まる講座と集まらない講座とでは、
どこがどう違うのか、

チラシをもとに徹底分析!!

講座をいろいろ企画するが、思うように人が集まらない。そんな経験をしたことは
ありませんか。では、どうすれば参加者が多く集まり、参加者の満足度の高い講座を
「つくる」ことができるでしょうか。講座のタイトルやテーマ、講師選び、チラシの
つくり方、広報活動など、豊富な経験と実績で評判の講師が、数多くの事例をもとに、
具体的に解説します。

講師：調理師・プランナー 吉田清彦さん

日時：平成20年12月2日(火) 18:30～20:00

受付開始は18:15～

会場：豊島区立生活産業プラザ 8階 多目的室

(豊島区東池袋1-20-15、
JR池袋下車徒歩0分)

申込：11月21日(金)締切り

(別添えのFAX用紙で、
お申し込みください)

※講師がチラシの手直しをしてくれます。
事前に [区の さんへメール、
(下記アドレス)で添付してください、
先着5名まで]

問い合わせ先：

東京都の方	小平保健所	TEL 04-3111-3111 FAX 04-3111-3281
市の方	市健康福祉部健康課	TEL 041-23-2191 FAX 041-23-2195
23区の方	区保健所健康推進課	TEL 03-3111-3111(内)423 FAX 03-3111-0384
上記以外の方	区西地域行政センター	TEL 03-3111-4148 FAX 03-3111-8331