

令和8年度



食事でヘルスアップ教室



管理栄養士が生活習慣病予防のための食事や生活のポイントをお伝えします。

糖尿病予防教室

糖尿病を予防するには、栄養バランスが大切です。正しい知識を学び、日々の生活で役立つコツが学べます。

5月14日(木)

申込開始日 4月23日(木)

低栄養予防教室

年齢を重ねるにつれ、食事量が減ったり、いつも同じメニューになったりしていませんか？今の自分に合った食事を一緒に考えてみましょう。

6月5日(金)

申込開始日 5月15日(金)

貧血予防教室

貧血にならないためのコツを学べます。吸収率を上げる食べ方を実践して貧血を撃退しましょう。

10月22日(木)・23日(金)

申込開始日 10月1日(木)

脂質異常症予防教室

コレステロールについて知り、脂質異常症を予防するコツを活用して生活習慣を改善しましょう。

11月6日(金)・13日(金)

申込開始日 10月16日(金)

高血圧症予防教室

高血圧や「塩」について正しく知り、すぐに活かせる減塩のコツを学べます。

1月29日(金)

申込開始日 1月8日(金)

骨粗しょう症予防教室

骨の健康を助ける栄養素を学び、骨密度アップの食生活を目指しましょう。

2月15日(月)

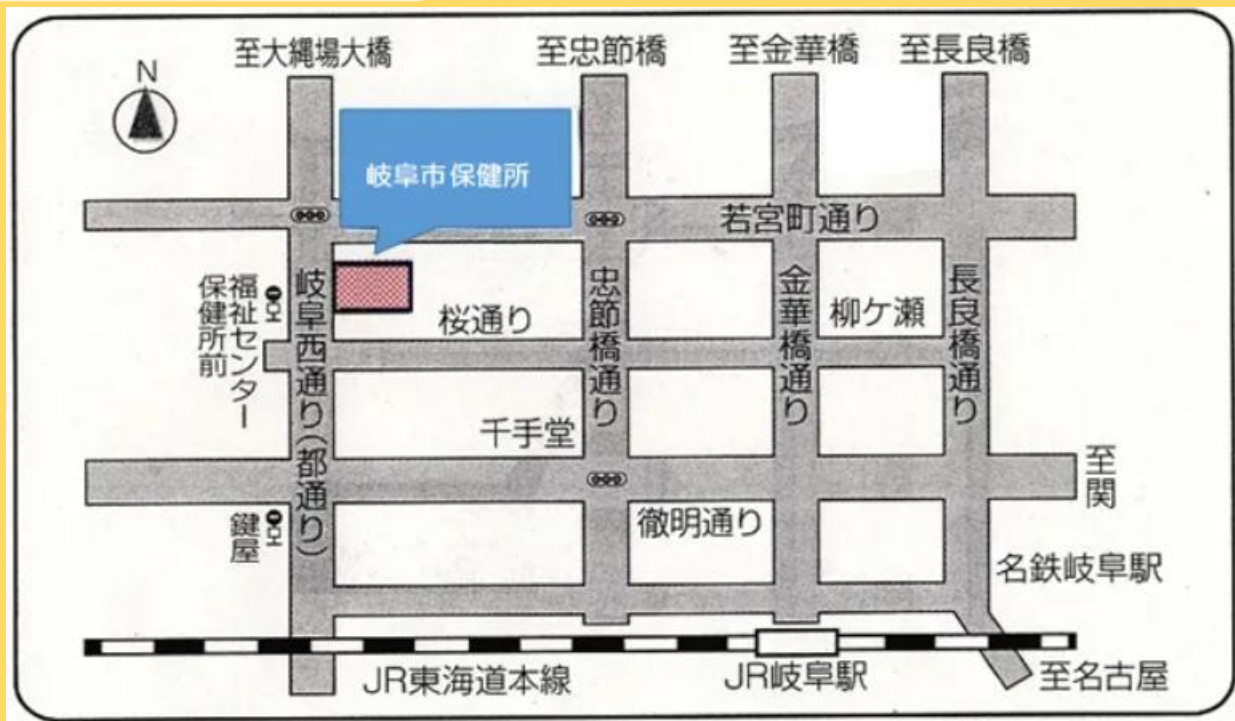
申込開始日 1月25日(月)

時間 10時～13時（受付9時45分から）
場所 岐阜市保健所 栄養室（岐阜市都通2丁目19番地 3階）
対象 岐阜市内在住の18歳以上の方
内容 管理栄養士による講話、調理実習（エプロン・三角巾必要）
定員 16名（先着順）
費用 食材費実費負担（500円）
申込方法 各講座の申込開始日から電話（平日9時から17時受付）
電話番号 058-252-7180 岐阜市保健所 健康づくり課



料理例

岐阜市保健所の地図



車でお越しの場合は①中庭駐車場②第2駐車場③第1駐車場のいずれかにお停めください。(駐輪場は①中庭駐車場にあります。)

本郷町



直接3階栄養室までお越しください