

「カラダがよろこぶ栄養教室」は、いかがですか？

令和8年度版

個人負担はいくら？

保険適応の場合	1割負担	2割負担	3割負担
	80円	160円	240円
個別指導の場合	250円	500円	750円
自己負担の場合	800円		
	個別指導の場合 2,500円		

「本当は、なんとなく気になっている…」そんな悩みだってありますよね？
管理栄養士と楽しく学ぶ 前沢診療所の集団栄養指導です。
集団といっても少人数制なので、気になる質問も大歓迎！
和やかな雰囲気と一緒に健康長寿を目指しましょう！
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

【日時】 第4木曜日 午後3時～4時
【場所】 前沢診療所 2階 談話室
【定員】 各回・先着15名
【申込】 TEL 41-3200

4月23日 転倒知らずで、いつまでも！

骨粗しょう症の方が心掛きたい食事と運動

- ・骨密度が気になるあなたへ。丈夫な体を作る「食」の秘訣
- ・いつまでも自分の足で歩こう！フレイル予防のための食事術
- ・カルシウムだけじゃない！運動と食事で、強くなやかな体に



8月27日 健康診断が楽しみになる！ 内臓脂肪を燃やす魔法の食卓

- ・ポッコリお腹を撃退！内臓脂肪を減らす「魔法の食材」と簡単運動
- ・ドロドロ血液にサヨナラ！血管を強くする脂質コントロールごはん
- ・血管美人になろう！脂質異常症を防ぐ、賢い食べ方・動かし方

5月28日 血糖値と仲良しに！

糖尿病ごはん&ゆるっと運動はじめての一步

- ・「血糖値が高い」と言われたら？ゼロから学ぶ、安心ごはんの作り方
- ・我慢ばかりじゃない！おいしく食べる糖尿病対策ごはん
- ・運動が苦手でも大丈夫！生活に取り入れる、優しい血糖値ケア

初級編 糖尿病

10月22日 足元からポカポカ！

体の中から温まる「冷え知らず」の食生活

- ・寒い季節も快適に！冷え性を解消する、体を温める食材の秘密
- ・「冷えは万病のもと」を克服！体質改善で毎日を快適に
- ・ショウガだけじゃない！食と生活習慣でポカポカ美人になろう



6月25日 さよなら高血圧！

「旨味」で叶えるおいしい減塩テク

- ・塩分カットでも大満足！プロが教える減塩料理のコツ
- ・健康診断の数値に自信！血圧・尿酸値を下げる「ちょい足し」減塩術
- ・むくみもスッキリ！体の中からキレイになる減塩生活、始めませんか？



11月26日 健康数値に変化を！

悪玉コレステロールを減らす食事と運動

- ・「コレステロール値、どうにかしたい…」食と運動で改善へ！
- ・美味しいものを諦めない！コレステロールと賢く付き合う食事術
- ・血管をキレイに！心臓病・脳卒中リスクを下げる生活習慣のヒント



7月23日 「食べちゃった…」を後悔しない！ リバウンドしない体づくり

- ・無理なく、楽しく、スリムに！夏までに叶えるヘルシー減量術
- ・ダイエットの卒業！一生モノの「太らない食習慣」と軽い運動
- ・食べたい気持ちをガマンしない！賢く痩せる食事と運動の秘密



12月24日 もっと楽しむ糖尿病食！

応用編&アクティブライフのススメ

- ・マンネリ打破！飽きずに続ける糖尿病食のレパートリー拡大術
- ・外食もOK！血糖値コントロールを極める応用的な食の知恵
- ・糖尿病と上手に付き合い、活動的な毎日を送るための食事と運動

中級編 糖尿病

