

2025年度

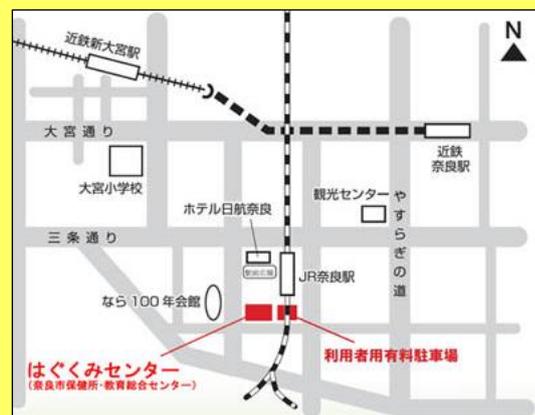
保健師・管理栄養士が教えます

健康講座



日程	講座名	テーマ
6/25 (水)	学ぼう！ にこにこ 奈良ごはん	栄養バランス “きほんのき”
7/15 (火)	健康あっぷ 講座	目指せ！健康雑学王！～初級編～
9/25 (木)	学ぼう！ にこにこ 奈良ごはん	管理栄養士が教える “適塩生活のコツ”
10/15 (水)	健康あっぷ 講座	もう迷わない！ 糖尿病予防のためにすべきこと
12/25 (木)	学ぼう！ にこにこ 奈良ごはん	上手につきあおう！食事の油
1/15 (木)	健康あっぷ 講座	SOSを見逃さないで👉 あなたの腎臓を守りましょう！

- 対象** 奈良市民であればどなたでも
- 申込** 不要
- 時間** 午前10時～11時半(受付:午前9時半～)
- 持ち物**
 - 水分補給ができるもの
 - 筆記用具
- 会場** はぐくみセンター 3階 健康増進室
(奈良市保健所・教育総合センター)
〒630-8122 奈良市三条本町13番1号



※駐車場の台数に限りがあります。
ご来場は公共交通機関をご利用ください。

動きやすい服装で来てください

