



国立病院機構千葉医療センター
市民健康セミナー

テーマ

「食事の基本について

～あなたの食生活を見直してみましよう～」

講師 栄養管理室長 山田 直子

日時:令和7年 1月23日(木) 午後2時～3時

場所:千葉医療センター 地域医療研修センター

定員:先着 80名 入場無料 (事前連絡不要です)

・・・会場ではマスクを着用してください・・・

ご自身にとって丁度良い食事内容、食事量をご存じでしょうか。TVや雑誌、メディアで取り上げられている食品をたくさん食べれば良いというものでもありません。

身体の大きさ、活動量によって必要量は個々に違ってきます。

令和5年国民健康・栄養調査結果なども紹介します。毎日、どのような食品をどれくらい食べたら良いのか、ご自身の適量を一緒に考えてみましょう。

2月の予定

令和7年 2月27日(第4木曜日)

午後2時～3時

「緑内障について」

眼科 林 裕子

【千葉医療センターよりお知らせ】

会場内ではマスクの着用をお願いします。

お問合せは 千葉医療センター地域医療連携室

(Tel.043-251-5311)

ホームページでもご案内しています。

千葉医療センター

検索

後援 千葉市