白鷹町

元気ニコニコ 健康まつり

はかってわかろう自分のからだ

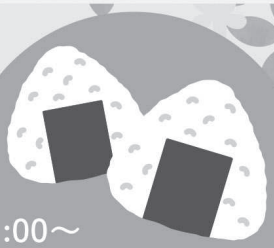
～健康の輪をまるんでつなげ、広げよう～

11月14日(土)
9:00～13:00

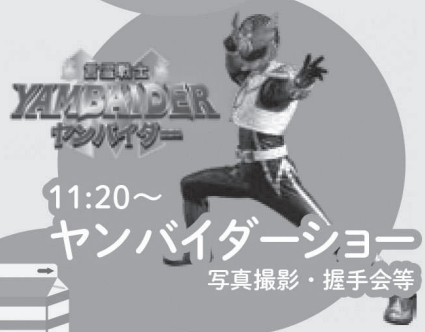
入場無料

会場 白鷹町健康福祉センター しらたかまるん
白鷹町大字荒砥甲488

会場内キーワードラリーを開催!
会場内にかくれているキーワードを探して景品をGETしよう



11:00～
おにぎりふるまい
協力：健康づくり推進員



11:20～
ヤンバイダーショー
写真撮影・握手会等





12：20～
牛乳ふるまい





健康福祉課窓口/コワーキングルーム
健康相談、お薬相談、栄養相談、
お口の健康チェック、聞こえのチェック

ロビー
こぶしの家・陽光学園 販売コーナー
しらたか健紅ウェルネスポイント登録・相談会

いきいき運動ルーム
9:15～ タニタ健康セミナー
バランスの良い食生活で免疫力アップ・活動量アップ!
～冬に負けないからだづくり～
講師：株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士

先着100名 タニタコーヒープレゼント

10:20～ おやこでにこにこ体操
講師：日本親子体操協会インストラクター 菅原陽子氏

11:15～ みんなで楽しく!からだシャキッと健康体操
講師：健康運動指導士 梅津順子氏

トレーニングルーム
ジム無料体験（パーソナルトレーナー常駐）
はかってわかる健康チェックコーナー
体組成・血圧・血管年齢・野菜摂取量(ベジメーター)・
筋肉量(ザリッツ) 測定体験

玄関
10:30～ 健康づくり推進員「豚汁・こんにゃく」販売

2階ロビー
10:30～ 地域食堂なないろ「キーマカレー」販売

すくすくルーム
妊婦体験、赤ちゃん・胎児の模型展示
手形アートを作ろう
フォトスポットで記念写真をとろう

カフェamo（アモ）
荒砥高等学校 レモネードスタンド
9:40～10:10
絵本の読み聞かせ



キッチンルーム
みんなで楽しく!ベビーカステラづくり 先着50組限定

白鷹町立病院では、写真クラブの作品を展示しています

お問い合わせ 白鷹町健康福祉センター しらたかまるん Tel.0238-87-1231
〒992-0831 山形県西置賜郡白鷹町大字荒砥甲488
（水～日曜9:00～21:00）

【主催】白鷹町 指定管理者アクティオ株式会社 【後援】白鷹町国民健康保険
【協力】白鷹町健康づくり推進員協議会、支え合う地域づくりなないろの会、県立荒砥高等学校、こぶしの家、白鷹陽光学園、山形県栄養士会、山形県歯科衛生士会、長井西置賜地区薬剤師会、株式会社聴脳科学総合研究所、株式会社カピリーナ、有限会社鷹山物流、株式会社タニタヘルスリンク、白鷹町立病院
【協賛】山形おきたま農業協同組合、山形県酪農業協同組合

11月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係　☎86-0210

●同日検診のお知らせ

期　日	場　所	対象地区
毎週水曜日	白鷹町立病院	仲　町

■受付時間は8：15 ～ 8：45です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期　日	会　場	対象地区
12日(木)	南陽検診センター	荒　砥
17日(火)※		

■受付時間は13：00 ～ 13：30です。
※17日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で１週間前までに必ずお知らせください。

●「愛のかたち献血」にご協力ください

期　日	時　間	会　場
26日(木)	9：30 ～ 11：30	白鷹町役場
	13：30 ～ 15：30	

●健診結果説明会

健診結果の見かたや生活習慣病の予防のポイントについて、健診結果説明会を開催します。

期　日	対象地区	会　場
10日(火)	鮎　貝	鮎貝地区コミュニティセンター

■時間は13：30 ～ 15：30です。
※申し込みは、１週間前までお願いします。

《こころの健康相談会》

こころの悩みを抱える方やそのご家族を対象に、公認心理師による相談会を開催いたします。一人で抱え込まずに、話すことから始めてみませんか。

●いつ　11月10日（火）
　　9：30 ～ 11：30（一人１時間程度）
●どこで　中央公民館
●定員　２名
※事前に申し込みが必要です。ご希望の方は、健康推進係までお電話でお申し込みください。

しらたかまるん

白鷹町健康福祉センター

☎ 0238-87-1231

11月の施設予定

休館日：毎週月・火曜日
※祝日の場合は翌平日に振替
（開館時間 9:00～21:00）
※町内在住65歳以上対象

ごきげんプログラム

・ゆるやか運動クラス(初級) ▶ 11/11【14:00～15:00】
　▶ 11/5,18,26【13:00～14:00】
・あしこし教室(中級) ▶ 11/5,19,26【14:00～15:00】
　▶ 11/12【15:00～16:00】
・本格筋トレ(上級) ▶ 11/8 ,22【13:00～14:00】
・のびのびヨガ ▶ 11/6【9:30～10:30】
・のびのびピラティス ▶ 11/18【9:30～10:30】
・健康あそび部「健康けん玉」▶ 11/13 【9:30～10:30】
・健康あそび部「わなげ」▶ 11/27【9:30～10:30】
・65歳からの“食”講座「健康料理」▶ 11/13, 27【11:00～13:00】
・65歳からの“食”講座「簡単レンジ料理」▶ 11/21【11:00～13:00】





★申込締切　10/25(日)　※申し込みが多い場合は抽選となります

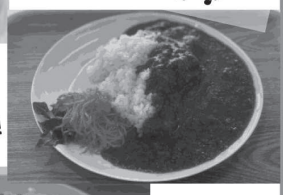
詳細はこちら

各プログラムは事前申し込みが必要です。また初回参加時は町への利用登録が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

カフェamo ニュース



ランチにカレーどうですか♪



人気NO.1 本格タコライス！



火曜日も営業しています♪

amo

営業時間 10:00～17:00
（foodL.O 16:30、drinkL.O 16:45）
ランチタイム　11:30～14:00