

～不安が安心に変わる～

マタニティ ママ&パパサロン

10/8 (木) 13:30～15:30

会場：健康福祉センター
定員：妊婦さんとそのご家族 3組
内容：マタニティライフの過ごし方など

特別企画 マタニティヨガも体験できます

講師：助産師・渡邊礼子氏

要申込

〆切：10/6 (火) まで
子育て世代包括支援センター
(健康推進係内)
TEL.86-0210

～楽しく学べる♡～

離乳食サロン

10/27 (火) ①9:30～②10:30～

会場：子育て支援センターにこぼーと
定員：各回4名

特別企画 はじめての手作りおやつを作ってみよう！

講師：管理栄養士 石黒重子先生

要申込

〆切：10/20 (火) まで
子育て支援センターにこぼーと
TEL.87-0083

行楽弁当

クッキング教室

(まな板教室準備研修会)

10/2 (金) 9:30～12:00

会場：健康福祉センター
対象：健康づくり推進員役員
講師：管理栄養士 石黒重子先生
レシピはHP等で公開します！

ニコニコ マーケット

ハンドメイド雑貨やスイーツの販売
会場：健康福祉センターロビー

10/16 (金) 13:00～15:00

しらたかFACTORY

10/19 (月) 13:00～15:00

こぶしの家

10/30 (金) 13:00～15:00

白鷹陽光学園

愛のかたち 献血

10/23 (金)

【県立荒砥高等学校会場】

受付 9:30～11:30

【株最上川環境技術研究所会場】

受付 13:30～15:30

ご家庭のみそ汁 塩分チェック キャンペーン

具を除いたみそ汁(スープ)大さじ2杯程度をご持参ください。
容器は何でも構いません。

測定日：毎週月曜日・金曜日
場所：健康福祉センター

パネル展示

福祉事業所の紹介と利用者の作品、禁煙マップ、歯の健康、薬と健康、服薬補助グッズの紹介、応急手当、住宅防災、献血の大切さ 他

【中央公民館会場】

①10/1(木)～10/7(水)

8:30～22:00

こぶしの家、白鷹陽光学園、しらたかFACTORY、POCCOしらたか

②10/13(火)～10/31(土)

8:30～22:00

県立荒砥高等学校、山形県歯科衛生士会、長井西置賜地区薬剤師会、白鷹消防分署、山形県赤十字血液センター

【あゆーむ会場】

10/16(金)～10/27(火)

9:00～19:00 (休)月曜日

こぶしの家、白鷹陽光学園、しらたかFACTORY、POCCOしらたか

【健康福祉センター会場】

10/1(木)～10/12(月)

8:30～17:15 (休)土・日曜日

県立荒砥高等学校、山形県歯科衛生士会、長井西置賜地区薬剤師会、白鷹消防分署、山形県赤十字血液センター

元気ニコニコ健康月間 カレンダー

2020 10月

1 木	
2 金	9:30～12:00 行楽弁当 クッキング教室 19:30～20:30 体幹リセット
3 土	
4 日	
5 月	14:30～15:30 美姿勢ヨガ 塩分
6 火	健康づくり推進員 養成講座
7 水	10:00 歯の健康教室 (さくらの保育園)
8 木	10:00 歯の健康教室 (よつばこども園) 13:30～15:30 マタニティママ&パパサロン
9 金	14:30～15:30 筋活レッスン 塩分
10 土	塩分
11 日	
12 月	東根地区検診 14:30～15:30 美姿勢ヨガ 塩分
13 火	東根地区検診 19:30～20:30 おやすみ前のセルフケア
14 水	東根地区検診 3・9か月児健診
15 木	9:30 歯の健康教室 (ひがしね保育園)
16 金	14:30～15:30 筋活レッスン 塩分 13:00～15:00 マーケット(しらたかFACTORY)
17 土	
18 日	
19 月	14:30～15:30 美姿勢ヨガ 塩分 13:00～15:00 マーケット(こぶしの家)
20 火	塩分
21 水	
22 木	9:00～12:00 すくすく発達相談 3歳児健診
23 金	献血 9:30～荒砥高校 塩分 13:30～(株)最上川環境技術研究所
24 土	
25 日	
26 月	塩分
27 火	離乳食サロン ①9:30～ ②10:30～ 19:30～20:30 おやすみ前のセルフケア
28 水	
29 木	健康づくり推進員 養成講座 10:00 歯の健康教室 (愛真こども園)
30 金	荒砥地区検診 塩分 14:30～15:30 筋活レッスン 13:00～15:00 マーケット(陽光学園)
31 土	10:00～11:00 みらいへのマーチ ハロウィンダンス!

パネル展示 (健康福祉センター)
中央公民館

パネル展示 (中央公民館)
あゆーむ

みんなで作る健康な町
 ~今こそ健康づくりの輪を広げよう~
 健康日本21推進白鷹町大会

令和2
 年度

元気ニコニコ 健康月間

10/1(木)~10/31(土)

うれしい
 おみやげも
 あるよ!



ハロウィンの仮装で楽しくおどって、
 この秋一番の思い出作り!

白鷹町保育研究集会タイアップ
 シラタカレッドのキッズ体操
 『みらいへのマーチ』
 ハロウィンダンス

10/31(土) 10:00~11:00

会場：健康福祉センター前 健康運動広場
 対象：町内保育園・こども園の親子

要申込 町内保育園・こども園まで



メインテーマ
 「運動」による
 健康づくり

「しらたか健紅マイレージ」
 タイアップ

~いつでもだれでもおうちで運動!~
1か月間チャレンジ!!

小学生部門・中学生部門・高校生部門・大人部門

各部門ごとに設定する体力づくりにチャレンジ。1か月間の合計ポイントを競ってもっと元気な自分と豪華景品を目指そう!

食べて運動 みんな元気(^_^)パワーの源!
 しらたかのおいしいお米をいっぱい食べよう!

0のつく日は
 しらたか
 おにぎりDay。

10日(土)・20日(火)・30日(金)は

おにぎりを作ろう!

1か月間チャレンジにて、
 握った数だけボーナスポイント加算。

おにぎり
 好きな具材
 選手権!!

あなたの好きなおにぎりの
 具材を教えてください。
 結果は集計後にお知らせします

ナンバーワンに
 輝くのは?!

運動で
 自分磨き

定員：各回20名
 会場：健康福祉センター
 すこやかホール
 要申込 健康推進係 TEL.86-0210

ヨガを中心とした、美姿勢を作る
 ための楽しいトレーニング

月 昼下がりの
 美姿勢ヨガ

10/5・12・19
 14:30~15:30

講師
 ヨガインストラクター
 色摩 宏太郎 氏

金 金曜日の
 筋活レッスン

10/9・16・30
 14:30~15:30

講師
 健康運動指導士
 瀧澤 孝次 氏

一週間がんばった自分の身体をリセット。
 一緒に美姿勢を手に入れましょう。

金 週末の
 体幹リセット

10/2・23
 19:30~20:30

講師
 (株)フクシ・エンタープライズ
 秋葉 裕子 氏

セルフマッサージなども取り入れながら、老廃物を流してリフレッシュ。

火 おやすみ前の
 ゆったりセルフケア

10/13・27
 19:30~20:30

担当 健康推進係
 菅原 陽子

主催/白鷹町、公益財団法人健康・体力づくり事業財団 共催/白鷹町保育協議会
 後援/厚生労働省、健康日本21推進全国連絡協議会、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、白鷹町食育・地産地消推進協議会、山形県立荒砥高等学校、こぶしの家、
 白鷹陽光学園、POCCOしらたか、しらたかFACTORY、消防署白鷹分署、山形県歯科衛生士会、
 長井西置賜地区薬剤師会、山形県赤十字血液センター、子育て支援センターにこぼーと
 協賛/山形おきたま農業協同組合

お問い合わせ 白鷹町健康福祉課 健康推進係 TEL.86-0210

いずれの催しも感染症対策を行った上で開催します。
 また、感染症の状況によって、中止させていただく
 場合があります。



健康日本21