

令和8年度

自分のため、
家族のため、
地域のため
の学習会

にこにこ 元気塾

詳細は裏面を
ご覧ください！

こんな内容です！



健康づくりのお話

今日から役立つ健康のヒント！



かんたん運動

体を動かし筋力アップ！



栄養・食生活のヒント

バランスのよい食事のコツ！



かんたん調理実習

ヘルシーレシピの調理！

開催情報



日時

8月から3月まで
毎月1回の開催



対象

白石市内在住の
18歳以上の方



会場

白石市健康センター2階
大会議室、栄養指導室



参加費

400円（材料費の一部
負担として、調理実習の
ある回のみ）



定員

20名（定員に達し次第締
め切ります）

5回以上出席できた方は

ヘルスマイト白石に入会できます！

ヘルスマイト白石では、食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。ぜひご入会ください♪



申込み・お問い合わせ

白石市保健福祉部健康推進課
栄養指導係

TEL:0224-22-1362

申込み
フォーム



申込みメ切 7月17日(金)

令和8年度にこにこ元気塾日程表

	日 時	内容	講師	持ち物等
1	8月26日 (水) 9:30~ 11:30	開講式 にこにこ元気塾についての説明 講話「白石市の健康情報について」	保健師 管理栄養士	筆記用具 飲み物
2	9月11日 (金) 9:30~ 13:00	講話「食中毒予防について」 調理実習①（パッククッキングレシピ）	仙南保健 福祉事務所	筆記用具 エプロン 三角巾 飲み物 実習費400円
3	10月14日 (水) 9:30~ 13:00	講話「食生活と栄養の基礎知識」 調理実習②（健康長寿レシピ）	管理栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 飲み物 実習費400円 マイ茶碗
4	11月12日 (木) 9:30~ 13:00	講話「口腔ケアについて」 調理実習③（噛み噛みレシピ）	歯科衛生士	筆記用具 エプロン 三角巾 飲み物 実習費400円
5	12月11日 (金) 9:30~ 11:30	講話・実技 「楽しくからだを動かそう」	健康運動 指導士	筆記用具 動きやすい服装 動きやすい靴 タオル 飲み物
6	1月15日 (金) 9:30~ 13:00	講話「生活習慣病予防のポイント」 調理実習④（生活習慣病予防レシピ）	管理栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 飲み物 実習費400円
7	2月25日 (木) 9:30~ 13:00	講話「ライフステージ別健康づくり」 調理実習⑤（骨の健康レシピ）	管理栄養士	筆記用具 エプロン 三角巾 飲み物 実習費400円
8	3月10日 (水) 9:30~ 11:00	閉講式・反省会 活動紹介 「白石市食生活改善推進委員会の活動について」	管理栄養士 食生活改善 推進員	筆記用具 飲み物