



令和7年度

# にこにこ元気塾 (保健栄養教室)

講話や調理実習、運動などを通して自分や家族、地域の健康について学習する塾です。  
また、ヘルスマイト白石（白石市食生活改善推進員会）の養成講座もかねていますので、  
7回目までに5回以上出席された方はヘルスマイト白石への入会が可能となります。

健康づくりや食生活について学び、塾で得た知識を家庭や地域で活かしてみませんか？  
お友達同士での参加も大歓迎です！みなさんの参加をお待ちしています！

## ヘルスマイトとは？

食を通して地域で健康づくりのためのボランティア活動を行う団体です。

武家屋敷催事(笹巻の会ほか)、料理教室などの行事に参加しています！

## ◆対象

白石市内在住の方（18歳以上）

## ◆内容

歯科衛生士、保健師、管理栄養士などによる講話や調理実習など。

8月から3月まで毎月1回の開催です。※日時などの詳細は裏面をご覧ください。

## ◆会場

白石市健康センター2階 大会議室・栄養指導室他

※会場は変更になる場合があります。

## ◆受講料

無料（※調理実習がある回は、実習費として400円をご負担いただきます。）

## ◆定員

20名（定員になり次第締切ります。最終締切りは、7月18日(金)です。）

## ◆申し込み方法

下記連絡先へ電話、または二次元コードからお申込みください。

### <連絡先>

白石市健康推進課 栄養指導係

☎0224-22-1362

(内線：641・672)



お申し込みはコチラ！

# 令和7年度 にこにこ元気塾（保健栄養教室）日程表

	日 時	内 容	持ち物等
1	8月8日（金） 9：30～11：30 健康センター	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）	筆記用具
2	9月18日（木） 9：30～13：00 健康センター	講話「災害時の備えを知ろう」（危機管理課） 調理実習（管理栄養士）	筆記用具 エプロン 三角巾 実習費400円
3	10月15日（水） 9：30～13：00 健康センター	講話「歯と口の健康について」（歯科衛生士） 調理実習（管理栄養士）	筆記用具 エプロン 三角巾 実習費400円
4	11月14日（金） 9：30～12：00 健康センター	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
5	12月10日（水） 9：30～13：00 健康センター	講話「バランスのよい食事について①」 （管理栄養士） 調理実習（管理栄養士）	筆記用具 エプロン 三角巾 実習費400円
6	1月29日（木） 9：30～13：00 健康センター	講話「献立を立ててみよう」（管理栄養士） 調理実習（管理栄養士）	筆記用具 エプロン 三角巾 実習費400円
7	2月18日（水） 9：30～13：00 健康センター	講話「バランスのよい食事について②」 （管理栄養士） 調理実習（管理栄養士）	筆記用具 エプロン 三角巾 実習費400円
8	3月12日（木） 9：30～11：00 健康センター	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」	筆記用具

※内容や時間、場所などが変更になる場合があります。