

みんなでつくる健康な町
～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

©てるいひろえ

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



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



健康日本21

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！ ※参加方法等の詳細は別紙ポスターをご覧ください。

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？！

町オリジナルエクササイズ
**シラタカレッドの
ニコニコ体操**

運動不足解消に、音楽に合わせたエクサ
サイズで心も体もリフレッシュ！



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

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。

お問い合わせ 白鷹町健康福祉課 健康推進係 TEL.86-0210

～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

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

【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	
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	
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 13:30～(株)最上川環境技術研究所 塩分
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)

パネル展示(あゆーむ)