



※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

白石健やか食育サロン

食育の始まりは家庭から。白石健やか食育サロンでは、お子さんに望ましい食習慣を身に付けてもらい、楽しい食卓を囲んでいただくための家庭で役立つ食育情報をお伝えします。

内 容	開催日	開催時間	会 場	申込期間
内 容 食育についてのお話や野菜を使ったおかずなどの紹介と試食、「やさい食べチャオダンス」の紹介 対 象 区内にお住まいの就学前の子を持つ保護者 定員・費用 各20人。無料 申込方法 右表の申込期間の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順 その他 託児を承りますので、ご希望の方は申し込み時にお知らせください。 第2回以降は初めて参加される方を優先します。	第1回	6月30日(月)	白石保健センター	6月16日(月)～20日(金)
	第2回	7月18日(金)		北白石地区センター
	第3回	8月4日(月)	白石保健センター	
	第4回	9月8日(月)		8月25日(月)～29日(金)

カラダにいいこと伝え隊【ウォーキング講座】

ウォーキングを楽しみながら元気な体をつくりましょう。

対 象	内 容	開催日	開催時間
対 象 区内にお住まいの方 定員・費用 30人。無料 申込方法 6月11日(水)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順 その他 講座は4回コースで、全てに参加された方には万歩計と修了証を差し上げます。 タオルと筆記用具をお持ちの上、運動しやすい服装でお越しください。	第1回	健康づくり活動のお話 仲間づくり交流会	午前10時～正午
	第2回	健康長寿の食事のお話 ウォーキングの効用・エクササイズ(運動)	
	第3回	白石サイクリングロードで ウォーキング実践(運動)	
	第4回	ウォーキングを続けるための アイデアを出し合おう	

5歳若返る健康習慣

ダイエットや禁煙の方法を学び、体の中から若返ってみませんか。

	内 容	開催日	開催時間
第1部	「僕と一緒にダイエットしようよ!」 ～やせたい人あーつまれ!～	6月25日(水)	午後1時30分～2時30分
第2部	「できる禁煙!」 ～たばこにさよならするために～		午後2時30分～3時30分

講 師 おおしま内科胃腸科クリニック院長 おおしまてつお 大嶋哲夫
会 場 白石保健センター2階「講堂」
定員・費用 30人。無料
申込方法 6月11日(水)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順
その他 個人相談をお受けします。



しろいし絵本講座

テーマ 子どもと絵本のかかわり、その役割—絵本の選び方、読み聞かせ方—
講 師 親子読書地域文庫全国連絡会代表 ひろみまこと 広瀬恒子
日 時 7月4日(金)午前10時～11時30分 (開場:午前9時30分)
会 場 白石保健センター2階「講堂」
対 象 区内で絵本の読み聞かせ活動をされている方。また、絵本に興味をお持ちで、区内にお住まいかお勤めの方
定員・費用 80人。無料
申込方法 6月23日(月)～30日(月)の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み。先着順

