

いちおし健康塾

ご自身の健康や食生活について考えてみませんか？さまざまなテーマで健康や食生活に関する講座を5回行います。当日はヘルスマイトの方も一緒に参加します。ぜひお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日時・場所

9 / 27 (金) 10:00~11:30

場 所:高城避難所 (JA松島支店 3階)
参加費:無料

講話「介護予防について」

講師：健康長寿課 保健師

11 / 15 (金) 10:00~13:00

場 所:保健福祉センターどんぐり
参加費:500円

講話・調理実習
「旬の魚を使った料理講習会」

講師：株式会社 仙台水産

12 / 12 (木) 10:00~13:00

場 所:文化観光交流館
参加費:300円

講話・調理実習「お正月に向けて」

講師：健康長寿課 栄養士

2025年
1 / 24 (金) 10:00~13:00

場 所:文化観光交流館
参加費:300円

講話・調理実習
「郷土料理について考えよう」

講師：ハッピーート大崎 千島優子先生

2 / 14 (金) 10:00~11:30

場 所:高城避難所 (JA松島支店 3階)
参加費:無料

講話・調理実習
「健康づくりのための運動」

講師：健康運動指導士 内丸由美子先生

持ちもの ・エプロン ・バンダナ
・ふきん ・米(1/2合)

とても勉強に
なりました！

みんなで楽しく
調理ができました！



〈 申込先 〉 健康長寿課健康づくり班
(松島町保健福祉センターどんぐり)
☎ 022-355-0703 ★先着10名