

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜料理をもう一品



白菜サラダ

1人分 36kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------|---|--------------|
| 白菜 …………… 200g | A | ごま油 … 小さじ2 |
| 人参 …………… 20g | | 酢 …………… 大さじ2 |
| カットわかめ … 4g | | 塩 …………… 2g |
| 七味唐辛子 …… 少々 | | 砂糖 …… 小さじ2 |
| いりごま …… 適宜 | | |

作り方

- ①白菜は芯と葉に分け、長さ5cm、幅5mmの千切りにする。人参は細めの千切りにする。カットわかめは水で戻しておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、白菜の芯、人参、白菜の葉、カットわかめの順にさっとゆで、水気をよく切る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④器に盛り付けし、お好みで七味唐辛子、いりごまをかける。

★ワンポイント★

白菜の代わりにキャベツを使ってもおいしくできます。

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…5月18日(木) 13:00~14:00 (受付12:30~)

場所…生き生きセンター

参加費…無料

テーマ…筋トレ (下半身) と有酸素運動

内容…健康チェック (血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール (ストック) を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

【ゆっくりコース】初めての方におすすめ

ノルディック・ウォークを初めて体験する方や歩行に不安がある方で4回継続して参加できる方

日程…①5月15日(月) ②5月29日(月)

③6月5日(月) ④6月19日(月)

時間…10:00~11:30 (事前の健康チェックがあるため、集合時間は9:00)

定員…10名 申込み…5月10日(水)まで

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

日程…①5月15日(月) ②5月29日(月)

時間…14:00~15:30 (事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30) 定員…30名

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

*各コース共通 (両コースに同時に参加できません)

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール (ポール等は貸し出しします)

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

乳幼児健診

4カ月児健診 H29年1月生まれ	6月6日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H27年11月生まれ	6月27日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年12月生まれ	6月21日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30 (3歳児健診11:45~12:30)

*時間に合わせてお越しください。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器 (尿を入れたもの)

*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場 (市役所北側) または有料駐車場をご利用ください。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック (ペリオスクリーン) を無料で実施しています。

問…健康推進課 内線2367