

あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップ



1人分 168kcal 食塩相当量 1.2g

材料 (4人分)

- | | | | |
|-------------|------------|------|--------|
| あさり(むき身)... | 80g | 水 | 360ml |
| 玉ねぎ | 100g (小1個) | 牛乳 | 360ml |
| 人参 | 40g (1/2本) | 塩 | 小さじ1/3 |
| じゃがいも | 60g (1/2個) | こしょう | 少々 |
| バター | 12g (大きじ1) | パセリ | 少々 |
| 薄力粉 | 36g (大きじ4) | | |

作り方

- ①玉ねぎは1cm角切りにし、人参、じゃがいもはそれぞれ8mm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②あさはさりと水洗いし、水気を切っておく。薄力粉は粉ふるいにかける。
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、人参、じゃがいもを加え、さらに炒める。全体に火が通ったら、薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にあさりと牛乳を加え、塩、こしょうで調味し、ひと煮立ちさせる。皿に盛り付けたらパセリを散らす。

いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所 (受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

▷ 1月16日(水) 棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動②

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

▷ 1月23日(水) 健康寿命を伸ばすストレッチ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 1月29日(火) 美と癒しの効果～アロマの魅力～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

プラス・10分から始めましょう のれぞれ運動教室

今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのばせることをご存知でしたか。からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか」「どこなのか」運動を体験し、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。+10(プラス・テン)を1年間継続すると、1.0～2.0kg減の効果が期待できます。

開催日…①1月18日(金) ②2月1日(金) ③2月15日(金)

内容…～主な運動～2つの運動を組み合わせる実施

▷レジスタンス運動 スクワットやダンベル体操などの標的とする筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける運動を繰り返す行う運動

▷脂肪を燃焼する有酸素性運動

時間…13:15～受付、体調確認等

13:45～オリエンテーション

14:00～15:00 運動実技

場所…勤労者総合スポーツ施設サンビレッジ五所川原(市内唐笠柳字藤巻507-6 駐車場あり)

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

対象…医師から運動を制限されていない市民の方

定員…30名

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み…開催日前日までに、下記へ電話でお申し込みください。

その他…どの日程でも、参加可能です。

申込先…健康推進課 内線2385

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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64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方を含む)

日時…①1月7日(月) ②1月21日(月) 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

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
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(希望者にはポール等を貸し出します)

*降雪時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463