

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜料理



野菜の和え物（サラダ風）

1人分 37kcal 食塩相当量 0.3g

材料（4人分）

レタス……………4枚 水菜……………4束
赤パプリカ………1/2個 黄パプリカ………1/2個
長いも……………6cm
ごまドレッシング…大さじ3

作り方

- ①レタス、水菜は5センチの長さに切る。
- ②パプリカはへたと種を取り、5mmの幅で切る。長いもは皮をむき、3cmの拍子木切りにし熱湯をかけ冷ます。
- ③ボウルに①②を入れ、ごまドレッシングで和える。

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。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳以上で、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

日程 ①5月9日(月) ②5月27日(金)

時間 13:30～15:30

*事前の健康チェックがあるため時間厳守

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・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

参加費 無料

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（ポール等は貸し出しします）

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。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939

乳幼児健診

| | |
|------------------------|------------------------------------------|
| 4カ月児健診 H28年1月生まれ | 6月7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 H26年11月生まれ | 6月28日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談 |
| 3歳児健診 H24年12月生まれ | 6月15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。

問 健康推進課 内線 2368

いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方

参加費 無料

日時・場所（受付は30分前から）

▷5月6日(金)

折り紙で和の文様を切ろう

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷5月13日(金)

口腔ケア いろはの「い」

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷5月20日(金)

いつの間にか動いちゃう わくわく3B体操

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷5月26日(木)

いつの間にか動いちゃう わくわく3B体操

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939