

## 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

日程…①1月13日(水) ②1月22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、長靴等、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 TEL38-3939

**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 地産地消



りんごと野菜のサラダ

1人分113kcal 食塩相当量0.9g

材料（4人分）

レタス……………2枚	A {	ごま油……………大さじ1
水菜……………2束		しょうゆ……………大さじ1/2
りんご……………1/2個		砂糖……………大さじ1
乾燥わかめ…5g		いりごま……………大さじ1
チーズ(さけるタイプ)…1本		

作り方

- ①レタスは手でちぎり、水菜は4cm幅に切り水にさらす。りんごは種を取り除き、できるだけ薄く切り、分量外の塩水につけておく。
- ②わかめは湯通しし、水洗いしてしぼっておく。
- ③チーズはさいておく。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせる。よく水切りをした①、②と和える。
- ⑤器に盛り付け、③を散らす。

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年9月生まれ	2月2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7月生まれ	2月23日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年8月生まれ	2月17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、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

\*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、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

## 薄着の時期に向けたからだづくり のれぞれ運動レッスン！

農閑期・クリスマス・お正月、冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、新しくなった自分で春を迎えてみませんか。暖かい季節に向けてからだをリセットしましょう。

日程・テーマ（全日程の受講を前提としています）

- ①2月5日(金) 下半身の引き締めと美脚を目指して
- ②2月19日(金) 背中と二の腕の引き締めを目指して
- ③3月2日(水) ウエスト周りをすっきりさせよう
- ④3月9日(水) 太ももすっきり！小尻を目指して
- ⑤3月18日(金) 全身の引き締め

～新しい自分を目指して～

時間…①、⑤14:00～15:00（受付13:00～）

②～④14:00～15:00（受付13:30～）

場所…働く婦人の家2階軽運動室

内容…体組成（筋肉量、体脂肪率等：①、⑤のみ）・体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

\*30～40歳代向けのややきつめの運動です。

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費…無料

対象…①～⑤の全日程に参加できる65歳以下の市民で、医師から運動を制限されていない方

定員…30名

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、健康手帳（お持ちの方）

申込み…1月28日(木)までにお申し込みください。

\*ケガ等については参加者の自己責任となります。

申込先…健康推進課 内線2364