

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 134kcal 食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

切干大根…………… 40g サラダ油…………… 小さじ1
 にんじん…………… 20g 牛乳…………… 2カップ
 しいたけ…………… 2個 だしの素…………… 小さじ1
 ちくわ…………… 2本 しょうゆ…………… 小さじ1
 さやいんげん… 20g

作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮つめ、器に盛る。

まだ間に合います 歯の検診を受けましょう

歯周病は国民の8割がかかっており、40歳以上では歯を失う原因の第1位となっています。また、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨など、全身の様々なところに影響を及ぼし病気を引き起こします。毎日の歯みがきに加え、定期的な歯の検診で健康維持を目指しましょう。

下記の生年月日の方は、今年度無料で歯の検診（歯周病検診）を受けることができます。

まだ申し込んでいない方は受診券を郵送しますので、ぜひこの機会を逃さず申し込み、受診しましょう。
 （実施期間：平成30年3月31日まで）

年齢	生年月日
40歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日
50歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日
60歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日
70歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日

*年齢は、平成30年3月31日現在の年齢

*検診実施医療機関は、下記へお問い合わせいただくか、市ホームページ、受診券裏面に掲載していますので、ご確認ください。

申込先 健康推進課 内線2362

薄着の時期に向けた体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、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。新しくなった“自分”で春を迎えましょう。

日程	テーマ
2月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと下半身の筋トレ
2月16日(金)	姿勢調整ウォーキングと上半身の筋トレ
3月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと椅子を使ったストレッチ
3月16日(金)	おさらい

時間 受け付け、体組成測定 13:00～
 運動 14:00～15:00

会場 働く婦人の家 2階 軽運動室

内容 体重・体組成測定、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 64歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方（ややきつめの運動強度で実施するため）

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 初回参加の3日前までにお申し込みください。

その他 できるだけ続けて参加してください。運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。ケガ等については自己責任となります。

申込先 健康推進課 内線2367

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（受け付けは30分前から）

▷1月15日(月) 笑って勝負！介護予防かるた
 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

▷1月31日(水) 軽運動で血行促進。あったかウインター！

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

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 TEL38-3939