

あなたも作ってみませんか

テーマ ヘルシー料理



簡単ロールキャベツ

1人分 103kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

キャベツ……200g (4枚) しめじ……50g (1/2パック)
ほうれん草……150g ベーコン……60g (4枚)

A { 鶏ガラスープの素…小さじ1
水……400ml (2カップ)
塩……小さじ1/3、こしょう……少々

作り方

- ①キャベツ、ほうれん草は茹でる。ほうれん草は3～4cm長さに切る。しめじは石づきを取り除く。
- ②キャベツを広げ、その上にベーコンを敷く。さらにその上にほうれん草、しめじを敷き、巻いていく。
- ③小鍋に②の巻き終わりを下にして置き、Aを加えて沸騰させる。沸騰後、落し蓋をして弱火で5分煮る。
- ④③を汁と共に盛り付ける。

「すいみん講演会」のお知らせ

睡眠は、疲労した脳や体を休息させ、回復させる働きや記憶の定着、免疫機能を強化するといった役割をもっています。また、睡眠不足は、生活習慣病の悪化要因であることが知られています。質のいい睡眠は健康生活の基本です。精神科医の講演から、自分の睡眠を振り返ってみませんか。

日時… 3月15日(金) 受付13:30～、講演14:00～15:00

場所…市民学習情報センター大教室

テーマ…よく眠りよく遊べ!

—精神科医からみた睡眠の話—

講師…八戸市立市民病院

精神科部長 平野敬之先生

参加費…無料

定員…50名程度

申込み… 3月8日(金)までに電話でお申し込みください。

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よ。

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…①2月12日(火) ②2月25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



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。新しいことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆様のご参加をお待ちしています。

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～)

▷2月13日(水) まるで忍者?吹き矢で狙おう
～腹式呼吸でしっかり吹こう～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷2月26日(火)

棟方先生と楽しく笑って「いきいき」運動②

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷2月27日(水) 健康寿命を伸ばすストレッチ

コミュニティセンター栄 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 内線2463

