

発行:介護予防センター白石中央 のぐち／やまもと 2023年12月
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石 ☎864-5535

やっとなおれる
バトンタッチ

初詣や初日の出、初夢めなどで、新年を迎えるにあたり、心新たにされたでしょうか？もし、健康づくりや新しい人間関係づくりをはじめたい方々は、予防センターがお手伝いいたします。

✦ 大 ✦

申込み先

介護予防センター白石中央 のぐち／やまもと
☎011-864-5535

大歓迎!”元氣アップ健康教室 (全10回)

会場 白石中央福祉会館（白石中央1条5丁目4-36）

時間 毎週木曜日 10時～11時30分

11／30	体力測定(2種) スロートレーニング
12／7	体力測定(2種) スロートレーニング
12／14	スロートレーニング
12／21	作業療法士 講話、個別相談 スロトレ
12／28	スロートレーニング
1／11	スロートレーニング
1／18	管理栄養士 栄養講話、スロトレ
1／25	歯科衛生士 お口の機能簡単チェック 体力測定(2種) スロートレーニング
2／1	体力測定(2種) スロトレ
2／8	スロトレ グループワーク

☆持ち物☆
飲み物
タオル
上靴なし

会場費
1回
200円

申込→864-5535
野口、山本



牛乳チゲ鍋



材料(2人分)
豚こま切れ肉100g、酒大さじ1
白菜100g、白菜キムチ100g
まいたけ(白)1パック
ごま油小さじ2、しょうゆ少々
水180ml、牛乳180ml
塩小さじ1/2、こしょう適量
にんにくすりおろし少々

～作り方～

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をふってほぐしておく。
2. 白菜は3～4cm長さのざく切り、キムチはサツと洗って絞り、食べやすく切る。まいたけは小房に分ける。
3. 鍋にごま油を熱し、豚肉とにんにくを入れて炒める。肉の色が変わったら白菜を入れて炒め合わせ、水を注ぐ。
4. ひと煮立ちしたらアクをすくい、牛乳を注ぐ。キムチを加えて3分間ほど煮たら、塩、こしょう、しょうゆで味を調べ、最後にまいたけを加えてサツと煮る。

★発酵食品のキムチにはビタミンや乳酸菌がたっぷり

※一般社団法人 Jミルク 乳和食レシピより



介護予防センター白石中央 のぐち／やまもと ☎864-5535