

暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？
冷たいものの摂り過ぎでお腹をこわさないように注意しましょうね。

日時	会場	内容
8/4 (木) 14:00~15:00 ※午後開始です！	手稲 区民センター 3階 すずらん 前田1条11丁目	ご当地体操 定員：25名 締切：8/1
8/8 (月) 10:30~11:30 ※開始時間に ご注意ください！	稲積記念会館 前田5条5丁目	夏場の熱中症対策！ 講師：大塚製薬 ニュートラシューティカルズ 事業部 神田 悠司様 定員：25名 締切：8/5
8/18 (木) 10:00~11:15	前田会館 前田6条11丁目	はじめての操体法 講師：古瀬 千津子様 定員：25名 締切：8/16
8/22 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ケンステップでリズム体操♪ プラスチック製の輪を軽やかにステップ～！ 定員：25名 締切：8/19
8/25 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	高齢者・障がい者を悪質商法・ 製品事故から守るために 講師：札幌市消費者センターの皆様 定員：30名 締切：8/23

留意事項

※必ず申込みの上ご参加下さい。また、状況によっては参加をお控えいただく場合もございます。

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②事前に配布する健康チェックシートで体調確認、風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい



～サポーター募集～ 会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！ お気軽にご参加下さい！

オンラインで体操しよう！

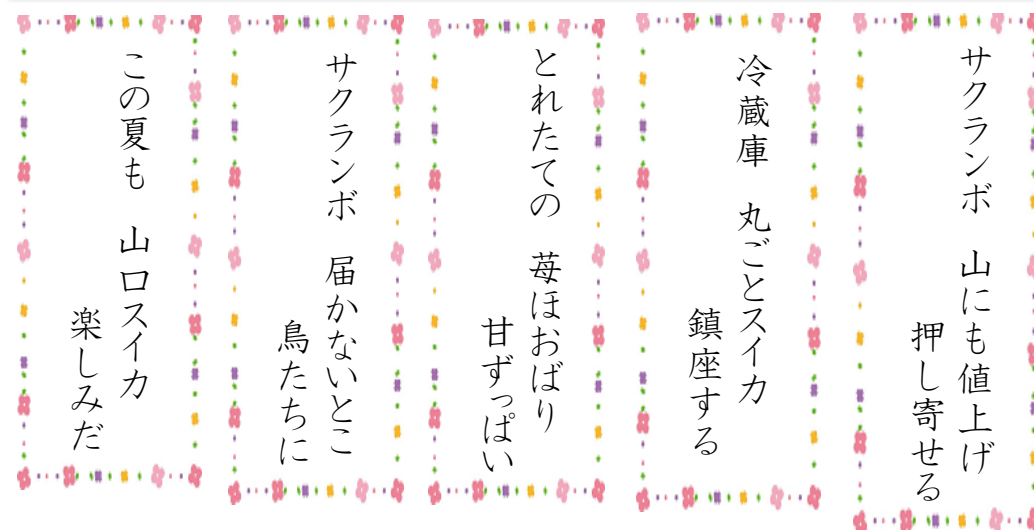
「スマイルフィットネス」のご案内

日 時：①8月 5日 金曜日 10:00～11:00
②8月16日 火曜日 10:00～11:00
③8月30日 火曜日 15:00～16:00



参加申込み： 初回参加時のみ 開催日の2～3日前まで
参加対象： 前田・稲積地区にお住まいの概ね65歳以上の方
内 容： 「ストレッチや筋トレ」・「楽しい脳トレ」等を予定
必要物品： スマホやタブレット・パソコン・セラバンド
参加費用： ご自宅にインターネット環境（Wi-Fiなど）が無い方は、
都度、通信費が発生します（30分で300MB程度）
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい

川柳かるた ～夏に食べたい果物編～



今月もO様、M様 ご応募ありがとうございました！
次回は、『夏の思い出川柳』で募集致します。
8月7日まで、ご応募お待ちしております～！



裏面には夏にお勧め『夏バテ予防レシピ』をご紹介します♪
是非お試しください。パワーをつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

～夏バテ予防簡単レシピ～ 2022. 7 一皿でも栄養満点！「肉味噌豆乳そうめん」

◇夏は冷たい麺類を食べる機会が増えますが、
蛋白質が不足しがちに…。蛋白質不足は、
夏バテの要因となるので、豆乳、肉、卵を使い、
蛋白質がとれる工夫をしましょう！



《材料：2人前》

エネルギー671kcal 蛋白質33.5g 塩分4.0g(1人前)

・そうめん 2把

A スープ

(豆乳100ml、鶏がらスープの素 小さじ1.5、すり白ごま 大さじ1)

B 肉味噌

(豚ひき肉150g、長ネギ(みじん)20g、生姜(みじん)10g、
すりおろしにんにく(チューブでも可)小さじ1、味噌大さじ1.5、
醤油、砂糖各大さじ1、オイスターソース、ごま油小さじ1/2)

・きゅうり 1/2本
・トマト 1個
・ゆで卵 1個
・ラー油 適量

肉味噌は、多めに作って
冷や奴にのせたり、野菜
と和えても！

☆作り方☆

- ① Aの調味料を合わせて冷やしておく
- ② 肉味噌を作る。Bの材料をフライパンに混ぜ合わせて火にかけ、炒めながら煮詰める
- ③ きゅうりは細切り、トマトはくし切り、ゆで卵は半分に切る
- ④ そうめんはゆでて水気を絞り、器に盛る
- ⑤ ④にAをかけ、肉味噌と③をのせる。好みでラー油をかける

手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

ご近所スタンプラリーのお知らせ

運動や外出の機会を作りたい方！気分転換したい方はご参加を！
スタンプを貯めると素敵なプレゼントもありますよ～♡

8月1日(月) 14時～14時15分

手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)



8月16日(火) 14時～14時30分

前田公園(前田7条11丁目)



8月29日(月) 14時～14時30分

稲積公園 南側ベンチ付近



☆申込みは不要です。内容は当日のお楽しみ！
初回にカードをお渡ししますので、毎回ご持参願います。
スタート時間を確認の上ご参加下さい。

《注意事項》

必ず体調確認の上、マスク着用の上、天候に合わせた服装で
ご参加下さい。また、天候・状況によっては中止の場合がございます。
迷う場合には、電話等でご確認下さい。 ※飲み物持参



お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)
電話 : 011-685-3141 (電話に出られない場合は、
留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します)

メールアドレス : yobou-003@keijinkai.or.jp

営業時間 : 平日9:00～17:30 担当 : 吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達
登録するには
こちらから

