

骨密度の低下を防ぐため、意識してカルシウムを摂取していますか？
骨の形成に役立つ食事の秘訣や運動等を学び、骨の強化をしましょう！

すべて
参加無料

日時	会場	内容
R 5 3/2 (木) 10:00~11:00	手稲 区民センター 3階 すずらん 前田1条11丁目	『ボッチャ』体験会 (的にボールを近づけるゲーム) 定員：20名 締切：2/28
3/13 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	はじめてのゆる元体操 講師：ゆる元体操 初級指導者 佐々木 千文様 星川 利枝様 定員：30名 締切：3/10
3/16 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	骨力アップで身体元気！ ～カルシウム足りていますか？～ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉様 定員：30名 締切：3/14
3/23 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	楽しい脳トレとストレッチ 定員：30名 締切：3/21
3/27 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	骨・カルシウムセミナー ～お土産つき！ 講師：雪印メグミルク株式会社 北海道統轄支店 食育・普及担当者様 定員：25名 締切：3/20

※参加申し込みは、介護予防センターまで 685-3141 まで
体調等状況によっては、参加をお控え頂く場合もございます。

日 時 : ① 3月 7日 火曜日 14:00~15:00
② 3月20日 月曜日 10:00~11:00
③ 3月30日 木曜日 10:00~11:00

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

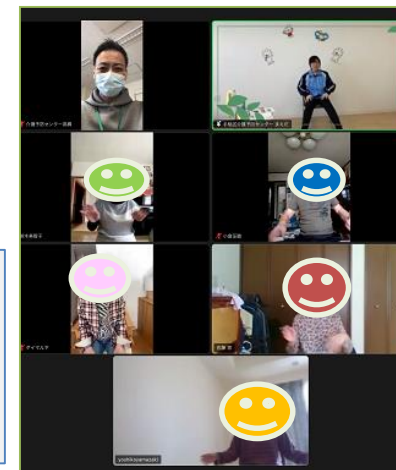
必要物品 : スマホやタブレット・パソコン・セラバンド

参加費用 : ご自宅にインターネット環境(Wi-Fi)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



自宅にしながら、運動不足の解消
や交流ができますよ～。
ただ今、15名程の参加者さんと
体操しています。
新メンバーさん大募集中です！



※ZOOMの接続・使用方法に不安がある方は、事前に操作確認
を一緒に行いますので、ご相談ください。

☆4月3日(月)北海道科学大学にて『スマホ講座』(LINE編)
を開催予定です。別紙でご案内致しますのでご確認ください。

あったか♡スープで風邪予防

今回は、手稲つむぎの杜の神管理栄養士より、
『手軽に出来るホッとするレシピ』の紹介です！

★かんたん酸辣湯(さんらーたん)スープ

(材料2人分)

- | | | | |
|-----------|-------|------|-----|
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 | | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | | |
| ・砂糖 | ひとつまみ | | |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・コショウ | 少々 | | |
| ・水 | 2カップ | | |
| ・酢 | 大さじ1 | ・卵 | 1個 |
| ・ラー油 | 少々 | ・トマト | 小1個 |

すぐ出来て
美味しくて
おススメ♪



《作り方》

- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし鶏がらスープの素、しょうゆを入れます
- トマトはくし形に切り、卵は溶いておきます
- トマトを鍋に入れ、中火にし、ふつふつしてきたら溶き卵を流し入れ、火を止めます。
塩コショウと砂糖で調味し、最後に酢を加えます
★お好みでラー油をかけても美味しいです！

(1人分の栄養)

エネルギー 73kcal、たんぱく質3.9g、塩分0.8g

寒い日が続いていますね。簡単に栄養豊富な中華スープです。
温かいスープで身体を温めて、風邪を予防しましょう！

川柳かるた ～私の自慢～

2月24日まで、沢山のご応募お待ちしております。

次回のお題は『好きな食べ物』です！

今月も、ご応募ありがとうございます。

だれよりも かぼちゃ大好き 顔黄色

私には 目ざまし時計 いらないの

誘われて ヨガを始めて 八年目

失敗作に へこたれないで 種を蒔く

土に触れ 出来の良いのは 人さまに

七十路の 良き友多き 我が宝

参加申し込み・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

011-685-3141 (吉田・高橋)

住 所 : 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)
営業時間 : 平日9:00~17:30

※このチラシは手稲つむぎの杜・前田まちづくりセンターHPでも見れますよ



吉田



高橋

LINEアプリのQRコードで読み取り、
⇒友達登録⇒トークでコメントして
いただくと登録になります。その後は
申込みなどLINEでラクラクです♪

