

中央老人福祉センター からのお知らせ

健康講話「不整脈について」

▽内容 循環器科の医師から気になる不整脈について学びます(講師・時計台記念病院循環器センター副センター長 佐藤勝彦氏)。

▽日時 11月26日(火)13時～13時40分。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。

▽対象 満60歳以上の方。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。

【詳細】 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

地区センター講座・行事

▽日程等 下表の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター1(南9西18)。

▽対象 ①②区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
③どなたでも。

▽持ち物 ①②エプロン、三角巾、手拭き。②はそばを入れる容器も持参。

▽申込 ①11月11日(月)②11月12日(火)の9時～17時に電話で先着順。③不要。当日、直接会場へ。

※定員に満たない場合は、申込

申し込み日を過ぎても受け付けます(9時～17時(日・祝日を除く))。また、申し込みが少ない時は講座を中止する場合があります。

※③は駐車場の利用ができませんので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

【申込・詳細】 旭山公園通地区センター
☎(520) 17000

<地区センター講座・行事>

講座・行事名	開催日時	定員	費用
①ホシノ天然酵母のパン教室	11月28日(木)10時～13時	10人	受講料:1,000円 教材費:1,000円
【内容】3種類のパンを作ります。発酵の間に台湾茶も体験します。試食・パン生地のお持ち帰りもあります。			
②手打ちそば教室	12月4日(水)10時～13時	20人	受講料:1,200円 教材費:1,000円
【内容】そば打ちの基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りもあります。			
③ふれあいコンサート	11月23日(祝) 13時30分～15時(13時開場)	200人	無料
【内容】1部:北広島弦楽合奏団による演奏。2部:啓明中学校合唱部、幌西小学校合唱団による合唱。フィナーレ:出演者全員の合唱「日本の四季童謡メドレー」。			

食改さんおすすめ!

忙しい朝のお手軽メニュー(第2回)

こんにはー私たちは、地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。今回はお手軽朝食レシピ2品を紹介します。

【身近な食材の朝食メニュー】
冷蔵庫にある野菜や卵などの身近な食材を使い、短時間でできる、こんなメニュー(左)を
【詳細】健康・子ども課健やか推進係
☎(511) 7221

ピーマンとじゃこの卵とじ

調理時間の目安:10分
1人分:40kcal、塩分0.4g

【材料2人分】
ピーマン2個、ちりめんじゃこ5g、卵1/2個、油・しょうゆ・酒各小さじ1/2、砂糖少々
【作り方】
① フライパンに油をひいて、細切りにしたピーマンを炒める。
② ①にちりめんじゃこしょうゆ、酒、砂糖を加える。
③ ピーマンに火が通ったら、溶き卵でとじる。



にんぴら卵

調理時間の目安:10分
1人分:54kcal、塩分0.3g

【材料2人分】
ニンジン1本、ごま油小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2、卵1/2個、白ごま少々
【作り方】
① ニンジンは千切りにして、ごま油をあえておく。
② フライパンで①を蒸し焼きにする。
③ ニンジンに火が通ったらしょうゆを入れ、溶き卵でとじ、白ごまをかける。
☆卵の代わりに鶏ひき肉を使ってもおいしいですよ。



歩道掘削など道路での工事ができるのは11月末までです。土木センターへの申請も遅れず!

広告