



前田・稲積地区の皆様へ

すこやか倶楽部の ご案内 R5.5月号

各講座
無料です

運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの教室を前田・稲積地区の65歳以上の方を対象に開催中です！初めての方もお気軽に
介護予防センターまえだ [685-3141](tel:685-3141) までお申込み下さい。

日時	会場	内容
6 / 1 (木) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	ご当地体操と楽しい脳トレ 定員：26名 (〆切：5 / 31)
6 / 12 (月) 10:00~11:00	集合 稲積記念会館 前田5条5丁目	パークゴルフで交流会 定員 24名 (〆切：6 / 9) ※ クラブ・ボールはご持参下さい
6 / 15 (木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	ウクレレ演奏会 演者：ウクレレたまうた団の皆様 定員：30名 (〆切：6 / 14)
6 / 22 (木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	筋肉体操 講師：トレリハCLUB 代表 綿谷 美佐子 様 理学療法士 小山田 亮太様 定員：30名 (〆切：6 / 21)
6 / 26 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ていね夏あかり～提灯作り 定員：20名 (〆切：6 / 23)

☆オンラインで体操しよう「スマイルフィットネス」

日時：① 6月8日(木) ② 6月28日(水)

各日 10:00~11:00

- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います
- ・参加の方は初回のみ開催日の2~3日前までお申込み下さい

※ご自宅にWi-F環境が無い方は、都度通信費が発生します(30分で300MB程度)

川柳コーナー
「健康の秘訣」は
次回掲載です。
ごめんなさい



『あさいとアスパラの入り豆腐丼』

1食に必要な蛋白質がしっかり摂れます。不足しがちな鉄は1日分、カルシウムは1日の約1/3量もとれます!

《材料:2人前》

- ・アスパラ (5ミリの斜め切) 2本
- ・にんじん(千切り) 1/3本
- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・あさり水煮缶 1缶(60g)
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩昆布 15g
- ・卵 1個
- ・白ごま 小さじ1
- ・ご飯 300g



●●献立ポイント●●
わかめの酢の物を合わせると食物繊維UP!

《作り方》

- ①木綿豆腐はレンジで3分加熱し、水気を切り、冷めたらほぐしておく
- ②アスパラは根元の硬い部分を切り落とし5mm程度の斜め切り、にんじんは千切りにする
- ③フライパンにAの材料をすべて入れ、野菜に火が通り豆腐がぼろぼろになるまで炒める
- ④溶き卵をまわしいれ、さっと炒め、火が通ったら、丼によそったご飯の上へのせ、白ごまをふり完成!



※エネルギー:515kcal 蛋白質34.1g 塩分2.2g カルシウム255mg 鉄12.9mg 食物繊維3.5g

◆注目食材:アスパラ(旬4~6月)

アスパラギン酸
・疲労回復効果
・新陳代謝促進

ルチン
・抗酸化作用
・動脈硬化予防

カリウム
・むくみ予防
・血圧安定効果



監修:手稲家庭医療クリニック
管理栄養士 小玉 加奈子

前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

まえだ界隈を散策し・学んで、今の季節を感じませんか?体操も行います!

- ★6月5日(月) 14時 ⇒ 手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)
- ★6月16日(金)10時 ⇒ 下手稲公園(前田5条13丁目)
- ★6月27日(火)10時 ⇒ 稲積公園(手稲いなづみ病院側ベンチ付近)

・飲物持参、天候に合わせた服装で直接現地へ ・雨天中止、開催について迷う場合は、ご連絡を!

LINEで
繋がろう!

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り⇒
友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。
その後は申込や連絡などがLINEで出来て便利です♪



参加申込・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
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田 金山

011-685-3141