

前田・稲積地区65歳以上の皆様へ

健康アプリ《アルカサル》
ポイント対象！

札幌市委託事業

すこやか倶楽部のご案内・10月号



11/4 (水)	10:00 ～ 11:00	手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	「すこやか落語」の会 落語家 美食流 巧知 様	締切 11/2 定員22名
11/4 (水)	13:30 ～ 15:00	前田まちづくり センター 前田6条9丁目	歌で元気に♪ 持ち物：飲み物、スマホ	11/2 定員16名
11/9 (月)	10:00 ～ 11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	いきいき美容教室 講師:資生堂ジャパンの皆様 (9月開催時と同じ内容です)	11/4 定員20名
11/19 (木)	10:00 ～ 11:00	前田会館 前田6条11丁目	愉快的な音楽の会♪ 講師：さっぽろ音楽お届けプロジェクト 音楽の玉手箱 の皆様	11/18
11/26 (木)	10:00 ～ 11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	知っておきたい 介護保険 講師：ケアプランセンター溪仁会西 介護支援専門員 渡邊 智明様	11/25



スマイルフィットネス『ZOOM』で体操♪

開催日：11/30（月）

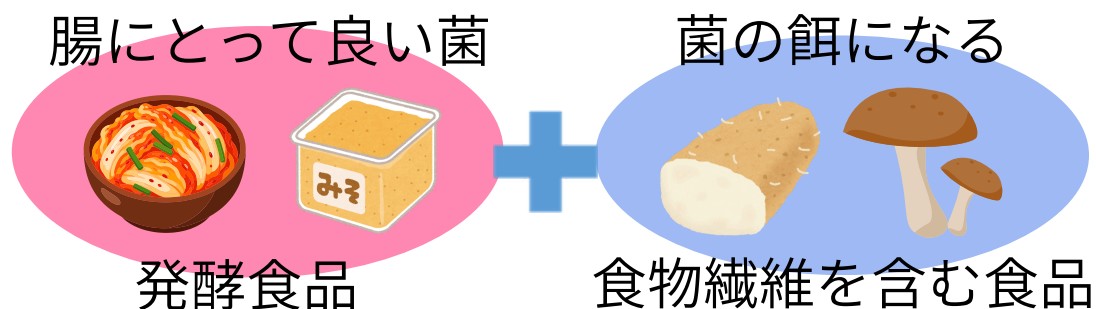
⇒10時～11時

お願い）初めてご参加の方は登録を、
これまで参加された方もお申込みが必要です！
事前にお申込願います。

札幌市手稲区介護予防センターまえた
011-685-3141 担当：吉田 金山

お申し込みお待ちしております♪

●腸活レシピ 腸にとって良い菌×菌の餌でお腹の調子を整えましょう！



2つを摂ることで腸内環境を整えるための相乗効果が期待出来ます！

健康レシピ！ 長芋ときのこのふわとろレンジ蒸し

●材料：2人分（調理時間 約15分）〈作り方〉

長いも 10cm程度（150g）
絹豆腐 1/2丁（150g）
舞茸 1/4パック（25g）
しめじ 1/4パック（25g）
たまご 1個
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1/2
顆粒だし 小さじ1/2
キムチ 40g（お好み量）
海苔・小ネギ お好み量

①きのこは石づきを切り、子房に分ける
②皮をむいた長芋をポリ袋に入れ、めん棒などで粗く叩き潰す。同じ袋に絹豆腐、卵、味噌、みりん、顆粒だしを加え、袋の上から揉み混ぜる
③耐熱容器に②を流し入れ上にキノコ、キムチをのせる。ふんわりラップをかけ600Wで4～5分加熱。好みて海苔や小葱をちらす



手稲家庭医療クリニック
管理栄養士 國井澄江作成

★レシピのポイント！★

- ・おろし器や包丁を使わずポリ袋で手軽に簡単調理！
- ・キムチ・味噌の乳酸菌とその菌の餌となる長芋、キノコの食物繊維でお腹の環境を効率よく整えます。

エネルギー：166kcal
炭水化物:18.4g タンパク質:11.3g
食物繊維：2.8g 塩分：2.1g

お弁当輝く笑顔ピクニック
妻の愛かみしめながら昼ご飯
空箱に詰めて返したありがとう
茶色いが美味しいパパのお弁当
甘じょっぱい海苔だけ乗せた母の味
早飯におふくろの味卵焼き
前の日のおかずを残しすぎ間埋め



健康川柳《お弁当》
10月23日までご応募お待ちしております

LINE登録のご案内

LINEアプリで QRコードを
読み取り、友達登録！

→画面上部グレーの星マークをクリック
→トークを押しコメントを送って下さい
こちらから返信を致しますので、
ご不明な点がありましたらお知らせを！

LINEで申込みが
出来たり、回覧も
届いて、便利です♪



お申込み・相談先はこちら

健康アプリ《アルカサル》もチェックを！

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（手稲つむぎの杜内）

011-685-3141



吉田



金山