

パワーリハビリ教室参加者募集

▶ 低負荷の専用マシンを使ってゆっくり運動し、使われなくなった筋肉を再び動かすことを目的としています。

コース／8月16日(月)～11月25日(木) (各コース全14回)

- ①月～金曜日の午前のうち、いずれか
- ②月・火・水・金曜日の午後のうち、いずれか
- ③木・金曜日の午後のうち、いずれか
- ④火～木曜日の午後のうち、いずれか

※祝日は、開催しません。

とき／①午前9時半～11時 ②③④午後1時半～3時

ところ／①②プラザおおり シニアトレーニングルーム

③金谷生きがいセンター 体力づくりの部屋

④六合教室 エルフのゆめ あおばルーム

※①～④いずれも1階。

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定のない人で、医師から運動制限がない人

定員／各コース6人(定員を超えた場合は抽選)

料金／3,000円

持ち物／筆記用具、飲み物、室内用運動靴、タオル、マスク

申し込み／7月9日(金)までに、電話または直接、包括ケア推進課へ



チーズ蒸しパン

今月は、しっとりフワフワの「チーズ蒸しパン」を紹介。卵・牛乳・チーズが入っているので、良質なタンパク質やカルシウムが取れます。また、チーズを増やすことで、より風味を楽しめます。

【材料】8個分(1個分 207kcal)

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 2個
- クリームチーズ 100g
- 砂糖 50g
- 牛乳 大さじ1
- マフィン型 8個
- バター 20g

- ①クリームチーズは室温に戻し、ボウルに入れて柔らかくなるまで練り、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ②別のボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で「もったり」するまで泡立てる。
- ③②の半分より少ない量を、①に入れて混ぜる。
- ④③に残りの②も加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックスを④に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥⑤を型に流し、12～13分ほど蒸す。

【高齢者相談】⑧・ところ／各高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)

月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321

g-sky76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

