

パワーリハビリ教室 参加者募集

期間／4月11日(月)～9月9日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
 とき／①～④のうち、希望の曜日コースに参加(全20回)

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

ところ／①②プラザおおり シニアトレーニングルーム
 (1階) ③金谷生きがいセンター 体力づくりの部屋(1
 階) ④エルフのゆめ あおばルーム(東町1214-1)

対象／65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受け
 ておらず、かつ、医師からの運動制限がない人

定員／①②③各12人 ④各10人(定員を
 超えた場合は抽選)

参加費／4,000円

申し込み／3月7日(月)までに、包括ケア推進課へ電話
 または右上のQRコードから電子申請



マアポー大根

【協力】島田市健康づくり
 食生活推進協議会

【材料】5人分(1人分208kcal)

- | | | | |
|------------|------|--------|-------|
| ◎大根 | 1/2本 | ◎酒 | 大さじ1 |
| ◎厚揚げ | 2枚 | ◎みりん | 大さじ1 |
| ◎豚ひき肉 | 300g | ◎オイスター | |
| ◎白ネギ | 1本 | ソース | 大さじ2 |
| ◎ゴマ油 | 大さじ1 | ◎しょうゆ | 大さじ1 |
| ◎ニンニク・ショウ | 各1片 | ◎水 | 200cc |
| ガ(みじん切り) | | | |
| ◎トウバンジャン | 小さじ1 | ◎片栗粉 | 大さじ1 |
| ◎細ネギ(小口切り) | 1/2本 | ◎水 | 大さじ2 |

- ①大根の皮をむき、1cm角に切ってから耐熱容器に入れ、
 ラップをして電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
 ②厚揚げを1cm角に切る。白ネギをみじん切りにする。
 ③フライパンにゴマ油とAを入れて中火にかける。香りが
 立ったら豚ひき肉と白ネギを加え、ひき肉の色が変わるま
 で炒める。
 ④③に①と厚揚げを入れて軽く混ぜる。Bを加えてひと煮
 立ちさせてアクを取り、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
 ⑤④にCを入れてとろみをつけ、細ネギを散らす。

【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。

