

シニアトレーニング指導員養成講座

▶パワーリハビリ教室で指導する、ボランティアスタッフの養成講座です。マシンの取扱方法やストレッチなどの運動、身体・口腔機能などを学びます。講座修了後は、島田市シニアサポーターとして活動することができます。

パワーリハビリ教室とは、シニア世代を対象に、マシンを利用して使われなくなった筋肉を動かし、身体機能の維持・向上を図るトレーニングです。

とき／6月2日・9日・16日・23日・30日、7月7日・14日・21日・28日、8月4日・18日・25日(いずれも木曜日)
 午後1時30分～3時30分

ところ／プラザおおるり シニアトレーニングルーム(1階)

対象／60歳～おおむね70歳の人

定員／10人(定員を超えた場合は抽選)

料金／500円

持ち物／筆記用具、室内履き、飲み物

申し込み／5月13日(金)までに、包括ケア推進課へ電話またはQRコードから電子申請



春雨サラダ

【協力】島田市健康づくり
 食生活推進協議会

今月は、春雨サラダを紹介します。プリプリとした食感でほど良い歯ごたえのある春雨は、腹持ちの良い食品。よくかんで食べることで、満腹中枢が刺激されます。

【材料】4人分(79kcal)

- | | | | |
|---------|--------|-------|------|
| ●春雨 | 50～80g | ●白ゴマ | 大さじ2 |
| ●卵 | 3個 | ●しょうゆ | 大さじ3 |
| ●ロースハム | 5枚 | ●酢 | 大さじ1 |
| ●キュウリ | 1本 | ●ゴマ油 | 大さじ1 |
| ●塩・コショウ | 適量 | ●砂糖 | 大さじ1 |

- ①春雨を、袋の手順どおり熱湯に浸けて戻す。
- ②①を冷水に浸けて冷まし、④の半分で下味を付ける。
- ③キュウリは、斜め薄切りにしてから、千切りにする。ロースハムを半分に切って、千切りにする。
- ④卵を溶きほぐし、塩・コショウを少々振る。中火で薄焼きにし、粗熱を取ってから細切りにする。
- ⑤②・③と④の半分に④の残りを混ぜ、器に盛る。仕上げに、④の残りを飾り付けに盛る。

【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 ウエルシア島田川根店 横	☎ 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。

