

パワーリハビリ教室 参加者募集

とき／4月17日(月)～9月15日(金)(各コース全20回)

※土・日曜日、祝日は開催しません。

コース／①月・火・水・木・金曜日の午前のうちどれか

②月・火・金曜日の午後のうちどれか

③金曜日の午後 ④火・水・木曜日の午後のうちどれか

時間／①午前9時30分～11時

②～④午後1時30分～3時

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)

④六合教室(エルフのゆめ あおばルーム)

定員／①②③各12人 ④10人

※応募多数の場合は、抽選。

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定がない人で、医師から運動制限を受けていない人

料金／4,000円

申し込み／3月10日(金)までに、電子申請または電話で包括ケア推進課へ

持ち物／室内履き、タオル、飲み物



肉まん

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、寒い時期にふと食べたくなる「肉まん」を紹介。蒸し器の代わりに深型のフライパンを使っても、おいしく仕上がります。その際も、水を切らさないよう気を付けて。

【材料】10個分(1個分 約282kcal)

- | | | | | | |
|-------------|-------|------|-----------|------|---|
| ●ホットケーキミックス | 500g | ① | ●しょう油 | 大さじ1 | ② |
| ●水 | 200cc | | ●オイスターソース | 大さじ1 | |
| ●サラダ油 | 大さじ2 | ●パン粉 | 大さじ1 | ③ | |
| ●豚ひき肉 | 250g | ●ゴマ油 | 大さじ1 | | |
| ●タケノコ(水煮) | 90g | ●砂糖 | 大さじ1 | | |
| ●干しシイタケ | 2枚 | ●片栗粉 | 大さじ1 | | |
| ●長ネギ | 1/2本 | | | | |

- ①ボールに①を入れ、耳たぶ程度の硬さに練り混ぜる。
- ②①をひとまとめにして約10分間おいてから、10等分して軽く丸めておく。
- ③③をみじん切りして②と混ぜる。
- ④伸ばした②の中央に③を置いて包み、それぞれの下にクッキングシートを敷いて約12分間蒸す。

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から。



【高齢者相談】④・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