

たのしいよ  
きてね~!!



広げよう つなげよう 楽しもう

# 広野みかんクラブ (仮称)

健康づくり、生きがいくくり、仲間づくりに参加していますか。  
皆さんの参加まってま~す。

No.	教室名	日時	対象	場所	内容	持参品
1	太極拳教室	9月10日(木) 18:30~19:30	成人男女 (親子可)	中央体育館	太極拳の基礎を指導員から学びます。	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
2	山登り教室	9月13日(日) 5:45~18:00 雨天決行	成人男女	公民館集合	会津磐梯山に挑戦します。	●タオル ●飲料水 ●おにぎり ●その他
3	げんきっこクラブ	9月15日(火) 15:30~16:30	小学1年生 ~ 小学3年生	中央体育館	いわきスポーツクラブの先生方とゲーム形式教室	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
4	健康教室	9月18日(金) 10:00~11:00	成人男女	中央体育館	体ほぐし運動 ペタンク教室	●体育館シューズ ●タオル ●飲料水
5	体力テスト	9月24日(木) 9月25日(金) 19:00~20:00 9月26日(土) 9:30~10:30	成人男女	中央体育館	自分の体力を知って健康づくりにいかしましょう。	●タオル ●飲料水 ●その他

※保険代として、各教室ごとに1人100円がかかりますのでよろしくお願いします。

■お問い合わせ・申込み 公民館 ☎ 27 - 3244

## 山登り教室



一切経山登山の様子

7月26日、梅雨の晴れ間となり、20人の参加者で吾妻連峰「一切経山」の山登り教室を実施しました。

みかんクラブ(仮称)6月の「蓬田岳」に引き続き2回目の山登り教室となり、初めての参加者となる方もいましたが、全員無事登頂しました。鎌沼を廻っての下山後は、温泉に入り疲れを癒し帰町しました。

# 健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
9月15日(火)	10:00～13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
9月17日(木)	10:00～11:30	健康噛むカム学習会	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
9月24日(木)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
9月25日(金)	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
9月28日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
9月29日(火)	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	東下地区集会所
	(受付) 10:45～11:00		亀ヶ崎地区集会所
	(受付) 13:30～13:45		正木内地区集会所
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
9月30日(水)	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	館地区集会所
	(受付) 10:45～11:00		折木地区集会所
	(受付) 13:30～13:45		南沢地区集会所
10月1日(木)	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	二本櫛地区集会所
	(受付) 10:45～11:00		田の神地区集会所
	(受付) 13:30～13:45		上北迫地区集会所
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
10月2日(金)	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	下浅見川地区集会所
	(受付) 10:45～11:00		築地地区集会所
	(受付) 13:30～13:45		浜田地区集会所
10月5日(月)	10:00～11:30	なかよしランド	保健センター
	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	広洋台地区集会所
	(受付) 10:45～11:00		下北迫地区集会所
10月6日(火)	(受付) 9:30～9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
10月7日(水)	(受付) 9:30～9:45	健診結果説明会	箒平地区集会所
	13:30～15:30	機能訓練	保健センター
10月8日(木)	(受付) 13:00～13:20	2歳児歯科健診	保健センター
	19:00～20:30	メタボ予防教室	
10月9日(金)	(受付) 9:00～9:15	健診結果説明会	浅見生活改善センター
	(受付) 10:45～11:00		桜田地区集会所
	(受付) 13:30～13:45		長畑地区集会所
10月13日(火)	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター
10月14日(水)	(受付) 13:00～13:20	B C G 予防接種	保健センター
10月15日(木)	9:30～11:30	げんキッズ	児童館
	19:00～20:30	メタボ予防教室	保健センター

## 豆知識

**食べ過ぎを防ぐコツ!!**  
内臓脂肪を減らそう

### 食生活のポイント

- 1 日3食、規則正しく食べる  
●「主食」「主菜」「副菜」をそろえる  
※好きなものばかり食べない!
- 2 よく噛んで食べる  
●一口20回以上噛む  
●歯ごたえのある料理にする
- 3 食事は腹八分目にする
- 4 盛りつけは、1人前ずつにわかる
- 5 野菜を多く食べる  
●野菜は1日350g以上とる
- 6 糖類や脂質類の多い食品は控える

### 生活のポイント

- 1 運動(有酸素運動)をする  
●ウォーキング  
●ハイキング  
●ラジオ体操  
●水中運動(水泳)  
●サイクリング  
●エアロビクス など  
※病気治療中の場合は、運動を始める前に医師と相談して下さい。
- 2 ストレスを解消する
- 3 しっかり睡眠をとる  
※内臓脂肪は、たまりやすい反面、食生活や身体運動で減らしやすい脂肪です。運動や食生活を見直して内臓脂肪を減らしましょう。



## 野菜たっぷりカレー鍋

材料(4人分)

- ほうれん草……1/2束
- いんげん……10本
- 人参……1/2本
- オクラ……4本
- なす……2本
- パプリカ(黄) ……1コ
- しいたけ……5枚
- 鶏むね肉……240g

- 〈下ゆで用〉
- 酒……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - 水……1/2カップ
- 〈A〉
- みそ……60g
  - カレー粉……大さじ1
  - だし汁……6カップ

### 作り方

- ①ほうれん草は根元を切って食べやすい大きさに切る。
- ②いんげんは両端を切って半分に切る。
- ③人参は皮をむいて0.5cm厚さの輪切りにする。
- ④オクラはヘタを切ってがくをくるとおく。
- ⑤なすはヘタを切って乱切りにする。
- ⑥パプリカは種をとって細切りにする。
- ⑦しいたけは4等分に切る。
- ⑧鶏むね肉は一口大の大きさに切り、下ゆでする。
- ⑨鍋にAをいれて沸騰させ材料をいれて煮込む。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040