



前田森林公園(5/24)
満開の藤を堪能しました

すこやか倶楽部のご案内

R6年6月号

各講座無料です♪

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防など
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も
お気軽に **介護予防センターまえだ 685-3141** へお申込み下さい。

日時	会場	内容
7/2(火) 13:30~15:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	美術への誘い 講師：北海道美術館協力会特別活動部の皆様 定員：25名 (×切：7/1)
7/8(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ストレッチと楽しい脳トレ♪ 定員：30名 (×切：7/5)
7/18(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	サッポロスマイル体操 定員：30名 (×切：7/17) 
7/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	稲積小学校生徒さんと交流会 定員：25名 (×切：7/19)
7/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	糖尿病セミナー 血糖値スパイクをご存じですか？ 講師：SOMPOひまわり生命(株) 札幌LCオフィス佐藤太一様 定員：35名 (×切：7/24)

健康レシピ 美味しく減塩♪「鱒(ます)の胡麻味噌ソース~ホイル焼き」

☆材料 ・鱒(生) 2切れ(160g) ふり塩 1つまみ(0.6g) 作成：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子
(2人前) ・新玉ねぎ 1/2玉、アスパラ 2本、舞茸 1/2房
※味噌6g、マヨネーズ小さじ2、ヨーグルト小さじ4、すりごま小さじ1

★作り方

- ①鱒は、水分を拭き取り、塩をふっておく。玉ねぎは薄切り、舞茸は石突をとりほぐしておく。アスパラは 固い部分の皮をむき、斜め切りにしておく。
- ②ホイルに 薄切り玉ねぎをしき、その上に 鱒をのせる。アスパラ、舞茸を 上にのせて、※の調味料を合わせたソースをかけ ホイルで包む。
- ③包んだホイルを フライパンにうつし、蓋をして 中火で 10分程加熱する。



★レシピのポイント★

胡麻味噌ソースは、《ごま・マヨネーズ》でコクを出すことで、塩分が少なくても 美味しい仕上がりに。油が多くなりすぎないように《ヨーグルト》を混ぜることがポイント！

1人分の栄養価 Iレシピ - 196kcal
蛋白質 19.9g 食物繊維 2.8g
塩分 0.9g カリウム 600mg

旬の注目食材 アスパラ~カリウム(身体の中の余分な塩分を尿中に出すことを手伝ってくれる栄養素 血圧上昇予防に!)、**食物繊維**(便の量を増やしてくれる。便秘解消に!)、**アスパラギン酸**(疲労回復効果)





川柳コーナー「祭り」



今回も多数のご応募ありがとうございます。ごさいます。お祭りシーズン到来です。何だかワクワクしますね♪
次回テーマは『夏野菜』です。
メ切は6月20日です！
沢山のご応募お待ちしております。

お神輿を 担ぎにこいと
父の文

ウキウキと サイフにぎって
めぐる店

へそ祭り お腹の顔が
大笑い

さっぽろにおいて 自慢の
雪まつり

あおぞらに ライラック香る
大通

勇ましく 神輿火の中
駆け抜ける

オンライン体操【スマイルフィットネス】

・初回のみ 開催日2~3日
前迄に申し込み下さい。

日時:①7月4日(木)、②7月31日(水) 各日10:00~11:00



前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

今年も前田散歩で会話を楽しみ、体操で足腰を鍛えましょう！



手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

7月16日(火)10時~

稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

7月29日(月)10時~



沢山スタンプを
集めて
景品をゲット！

- ・飲物持参！天候に合わせた服装で直接現地へ
- ・雨天中止 開催について迷う場合は、ご連絡願います



LINEで
繋がろう！

LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒ [友達登録](#)
⇒画面左上 グレーの星マーク をクリック、
⇒ [トーク](#) を押し [コメント](#) を送ると繋がります。
申込・連絡がLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)

011-685-3141



吉田



金山