

と き

1月8日～3月19日

毎週木曜日 全10回

午後1時30分～2時30分

ところ

横芝B & G 海洋センター体育館

対 象

町内在住の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

申込方法 住民課国保年金班へ電話で申込

※12月11日(木)から受付開始

定 員 40人

※定員になり次第締切

参加費 無料

水中ウォーキング教室 第4期 受講生募集

申園住民課国保年金班

☎(84)12114

水中ウォーキングは、水の特性を活かして、さまざまな歩き方で体を動かし、ゆっくり全身運動を行います。運動が苦手な方でも楽しく運動することができます。

と き

1月14日～3月11日

毎週水曜日 全8回

午前10時～11時

ところ 光B & G 海洋センター

温水プール

対 象 町内在住の国民健康保険に加入している40歳以上の方と後

期高齢者医療制度に加入している方

方

※原則、毎回参加できる見込みのある方が対象

申込方法 住民課国保年金班へ電話で申込

定 員 40人

※定員になり次第締切

参加費 プール利用料が必要です。※新規の方のみ無料

生涯骨太クッキング 参加者募集

申園健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

と き 1月20日(火)

午前10時～午後2時30分

ところ

健康づくりセンター「プラム」

内 容

①調理実習

ごはん、たらと白菜のレモン蒸し、台湾風豆乳スープ、さつまいもとレーズンのきんつば風

②講座

「骨密度について知ろう」
講 師

千葉薬品管理栄養士

③骨密度測定(素足で測定します)

※測定のみ参加はできません。

対 象 町内在住の方

定 員 先着20人

参加費 300円

申込期限 12月17日(水)

持ち物

エプロン・三角きん(バンダナな

ど)・水分補給用の飲み物

主 催 食生活改善普及会

町食生活改善普及会

手作り料理を食卓に!

チキンのトマト煮

材料(4人分)

鶏もも肉.....320g
にんにく.....少々
玉ねぎ.....1個
サラダ油.....小さじ4
完熟トマト.....4個
(水煮缶でも可)

塩.....小さじ1
A こしょう.....少々
湯.....大さじ4
(付け合わせ)アスパラガス.....4本

作り方

- ①鶏肉はぶつ切り、にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- ②トマトは種と皮を取り、粗く刻む。
- ③アスパラガスはさっとゆでたあと、4センチ位の長さに切り、縦半分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、にんにく・玉ねぎを炒め、鶏肉を加え、さらに炒める。
- ⑤Aとトマトを加えて5～6分煮る。
- ⑥器に盛って、アスパラガスを添える。

【1人分栄養価】エネルギー242kcal たんぱく質14.8g 脂質15.4g 食塩相当量1.6g

