

みんなで楽しく有酸素運動を！ ノルディックウォーキング 教室参加者募集

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するスポーツです。全身運動で通常のウォーキングよりも高いカロリー燃焼率があり、膝痛や腰痛の方も参加できます。

とき

- ① 10月18日(木)
- ② 10月31日(水)
- ③ 11月8日(木)
- ④ 11月15日(木)
- ⑤ 12月17日(月)
- ⑥ 平成31年3月7日(木)

ところ

※各回…午後1時30分～3時30分頃

健康づくりセンター「プログラム」

内容

血圧測定、ノルディックウォーキング(雨天時…室内体操等)、ミニ健康講話
※6回目は、坂田梅林コースを歩きます。

対象 74歳以下で町内在住の方

定員 各回先着15人

参加費 無料

申込期限 10月11日(木)

※定員になり次第締切

持ち物 水またはお茶、汗拭きタオル、健康手帳、動きやすい服装、運動靴

申込健康こども課健康づくり班

☎(82)3400



◎ 1歳児クラス (H28.4.2～H29.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
10月3日(水) ※雨天時4日(木)	なかよし運動会	文化の森公園芝生広場 ※雨天時4日(木):町民会館大ホール	町図書館駐車場 ※雨天時4日(木):町民会館と役場駐車場
11月1日(木) ※雨天時6日(火)	野山を散歩しよう	南条あそびの広場	南条あそびの広場駐車場
12月4日(火)	小麦粉粘土であそぼう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場

◎ 2歳児クラス (H27.4.2～H28.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
10月3日(水) ※雨天時4日(木)	なかよし運動会	文化の森公園芝生広場 ※雨天時4日(木):町民会館大ホール	町図書館駐車場 ※雨天時4日(木):町民会館と役場駐車場
10月25日(木)	つくってなかよし広場 ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
11月1日(木) ※雨天時6日(火)	野山を散歩しよう	南条あそびの広場	南条あそびの広場駐車場
11月22日(木)	なかよしクッキング ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
12月18日(火)	からだを動かしてあそぼう	町民会館大ホール	町民会館と役場駐車場
12月25日(火)	えいごdeなかよし広場	光町保育園分園	光町保育園分園駐車場

子育て支援 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動をしています。

なかよし広場でたくさんの友だちと出会う、親子の触れ合いを楽しみませんか。

右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

申込 子育て支援センター光 ☎84-3099

健康こども課こども班 ☎82-3400

手作り料理を食卓に

焼き春巻き

材料(4人分)

鮭水煮缶	1/2缶
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
きくらげ(乾燥)	1.5g
卵	1/2個
塩	小さじ1/12
砂糖	大さじ1/4
春巻きの皮	4枚
プロセスチーズ	40g
A { 薄力粉	小さじ1
水	大さじ1/2
油	大さじ2
リーフレタス	適量

作り方

- ① 鮭缶は水気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンはへたと種を除きせん切りにする。きくらげは水で戻し、せん切りにする。
- ② ボウルに①と溶いた卵、塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ4等分にする。
- ③ 春巻きの皮に棒状に切ったチーズと②をのせ巻く。巻き終わりに合わせたAをぬり、とめる。
- ④ フライパンに油を熱し③を両面じっくりと焼き、器に盛りリーフレタスを添える。
(1人分栄養価: 185kcal、たんぱく質8.6g、塩分0.6g)

