

男性料理教室② 6/19(水)

講師/永久 やす子先生



～メニュー～

- ・鶏ささ身の甘酢マリネ
- ・しょうがご飯
- ・じゃがいもの梅炒め
- ・豆腐のコーンスープ



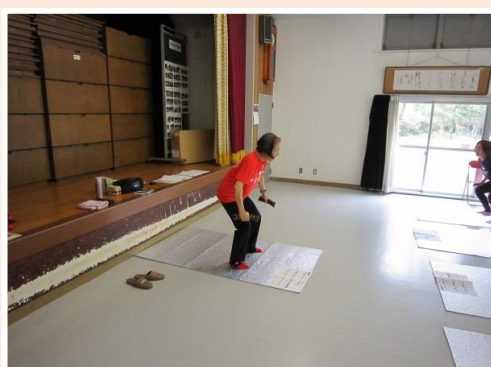
鶏のささ身やスナップエンドウの筋の除き方を教えてもらいました。

暑くなつて食欲が落ちても
食べやすいメニューです。
最初のレシピ説明もメモを
とるなど、熱心です。みんな
で協力して毎回料理を楽しん
でいます。
皆さんいつも、手際が良すぎ
て
最初に準備している炊飯が追
いついていません。

健康学級 6/21(金)

講師/岸本 康子先生

～玄米ニギニギ（ダンベル）で貯筋運動、テープ療法で痛みを和らげる



操体法を取り入れたストレッチ、ダンベル体操、テープ療法を学びました。玄米ダンベルは、にぎりやすく、落としても痛くないのでおすすめです (^-^)

耳下線へのテーピングはバランスを整えて、体の中から元気になれます。（布製で伸縮性のあるテープ使用）