

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol.
→ 24

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



皆さんは日頃、体を動かしていますか。すこやか委員と保健センターでは、『自分の健康は自分でつくる』を合言葉に、東海村第2次健康づくり推進計画「すこやかチャレンジプラン」を推進しています。

6月2日(土)に開催される「ふれあい福祉まつり」(荒天の場合は翌日に順延)では、保健センターにおいて、「みんなの健康ひろば掲示板」に掲載している健康づくりの自主サークル・団体の活動体験会(無料)を開催します。この機会に皆さんも一緒に体を動かしませんか。

サークル活動体験会 6月2日(土) 午前10時～ in ふれあい福祉まつり 保健センター(総合福祉センター「絆」内)



お子さん向けの
サークルもあ
ります!

- 午前10時頃～ スクエアダンス(S.D.C.東海ウェイヴ)
- 午前10時30分頃～ 中国的健康体操
- 午前11時頃～ 小学生対象のヒップホップ(Bubble Kids)
- 午前11時30分頃～ 手遊び唄(母子健康推進員)
- 午後0時30分頃～ シルバーリハビリ体操(シルバーリハビリ指導士会)
- 午後1時頃～ 自まじ彊術
- 午後1時30分頃～ スポーツ吹矢(スポーツ吹矢 東海中央支部)



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(1人分)
食パン(6枚切り)	1/3枚
(A)クリームチーズ	10g
(A)レモン汁	少々
(A)コンデンスミルク (またはハチミツ)	小さじ1
【好みの果物】	10g
イチゴ	約2個
キウイ(輪切り)	約2枚
オレンジ	約3房
※エネルギー(約116kcal)	



休日はトーストで素敵なおやつを作ろう! 「スティックオープンサンド」

【Point】

- ▽ゆで卵とキュウリ、チーズとトマトなど、組み合わせを変えれば朝食にも!
- ▽ライ麦や全粒粉のパンを使えば食物繊維がたっぷり!

【作り方】

- ①食パンは縦に1/3に切って軽くトーストする。
- ②Aを混ぜておき、トーストに塗る。
- ③スライスした好みの果物(例:イチゴ約2個)を彩り良くのせたら出来上がり!