

区民公開講座



ウォーキングを楽しむ秘訣 ～自分に合った歩き方を知ろう

痛まず、健康で、美しく歩く方法を健康運動指導士が実技を交えながら解説します。

運動靴と動きやすい服装でおいでください。



日 8月31日(日)午前10時～12時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、100名

講 黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事(右上写真))

申 8月7日(木)～29日(金)に電話かファックス(4面記入例のほか年代を記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

ウォーキングマスター 養成講座



ウォーキングイベントの企画・運営方法を学び、実際に区の初心者向け教室のコース作りに参加していただきます。
運動靴と動きやすい服装でおいでください。

日場 下表のとおり。いずれも午前9時15分～11時45分

日程	内容	会場
9月4日(木)	オリエンテーション	大久保スポーツプラザ (大久保3-7-42)
9月11日(木)	ウォーキングイベントの企画・運営	
9月18日(木)	コースマップの作り方	
9月25日(木)	コースマップの発表・決定	落合第一地域センター (下落合4-6-7)
10月2日(木)	作ったコースを歩いてみよう	※屋外で実施します。
10月9日(木)	復習・ウォーキングを続けるために	大久保スポーツプラザ
10月16日(木)	講演「歩くためのカラダの仕組み」	

対 区内在住・在勤・在学の方、区内のNPO法人等で活動している方、20名

申 8月7日(木)～9月3日(木)に電話かファックス(4面記入例のほか年代を記入)で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みます。



問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

野菜に首ったけ!



毎月8日はしんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

8月のレシピ

野菜たっぷり! みそドレッシングサラダ

学校給食で人気のサラダです。酢みそ風味のドレッシングがサッパリした味わいで、シャキシャキの野菜と相性が良いレシピです。ゆでることで野菜のかさが減るので、野菜を多くとれます。ダイコンをモヤシに変更しても作れます。この料理1人分で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ダイコン …… 100g(1/8本)
- キャベツ …… 30g(葉1枚)
- ニンジン …… 20g(1/8本)
- コマツナ …… 20g(1株)
- みそ …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- A・酢 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 油 …… 小さじ2

作り方

- ①ダイコン・キャベツ・ニンジンは短冊切り、コマツナは3cm幅に切る。
- ②①を好みの固さにゆで、水気を切る。
- ③Aを鍋に入れて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ④器に②を盛り、③をかける。

(レシピ提供/小川真弓(牛込第三中学校栄養士))

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

大人も子どももみんなチャレンジ!

ベジクックイベント



かんたん野菜料理を作って
写真を撮って景品を
ゲットしよう

菜々



抽選で100名に

オリジナルQUOカード(1,000円分)が当たります

野菜のおいしさや魅力を再発見!
野菜を食べるきっかけにしませんか?

応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。



対 区に住民登録のある小学生以上

申 9月30日(必着)までに、案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、郵送で問合せ先へ。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込みます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930