

ささえーる 中落合の講座



①はじめての健康麻雀講座

マージャンを基礎から学びます。
講座修了後は新規団体を立ち上げ、地域でのボランティア活動等を継続的に行うことを目指します。
日 4月13日・27日、5月11日・25日、6月15・22日の月曜日午後3時30分～5時30分、全6回
区内在住・在勤・在学の方、12名



②すこやか素肌～スキンケア&水で落とせるメイクで健康素肌を保とう

メイクアップの土台となる健康的な素肌づくりをテーマに、講義と肌のお手入れ体験を行います。当日はメイクをしないでおいでください。

日 4月18日(土)午前10時～12時
区内在住・在勤・在学の方、15名
共通事項

申 ▶①は4月3日(金)まで、▶②は4月9日(木)までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 同館(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(日曜日を除く午前9時～午後6時)



いきいきウォーク新宿

四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く

両手が自由になるバッグ、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装・靴でおいでください。

日時・集合場所等 3月27日(金)午前9時30分に鶴巻南公園(早稲田町78)集合、午後0時30分ごろ神田上水公園(北新宿4-37)で解散(約6km)

協力 NPO法人新宿区ウォーキング協会

申 3月9日(月)～26日(木)に電話かファクス(4面記入例のほか年齢を記入)で問合せ先へ。先着60名。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(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

3月のレシピ

豆苗とモヤシの卵炒め

フライパン1つで作れる1品です。豆苗に含まれるビタミンAは、油と同時に食べることで吸収率を上げられます。モヤシと卵を加えることで、ビタミンCやたんぱく質等の栄養素がとれるおかげで仕上がります。この料理1人分で約120gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- 卵 …… 2個
- 砂糖 …… 小さじ1
- ごま油(焼き油) …… 大さじ1
- 豆苗 …… 1袋(約140g)
- モヤシ …… 1/2袋(約100g)
- ごま油(炒め油) …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ2

作り方

- 卵・砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ごま油(焼き油)をフライパンにひき、①を入れて半熟状になるまで焼いて皿に取り出す。
- 豆苗を半分の長さに切る。豆苗・モヤシは水気を切っておく。
- ②のフライパンにごま油(炒め油)を加えて全体にひき、③を加えてモヤシがしんなりするまで炒める。
- ④に②で取り出した卵焼き、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。(レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

おすすめ! しんじゅく健康フレンズ!!



Vol.31 …… まずは10分「座る」を「動く」へ!

1日の総座位時間が6～8時間、またはテレビ視聴による座位時間が3～4時間を超える人は、座位時間が少ない人と比べて死亡リスクが高いことが示されています。日本人は世界的にも非常に座位時間が長いことが報告されています。まずは10分、座位時間を運動に切り替えてみましょう。

例えば ▶ 階段を利用する、▶ 仕事や勉強の合間に立ってストレッチ

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

