

今月のレシピ★えびとキャベツのスパゲティ (2人分)

①むきえび200gは、塩こしょう少々をからめておく。キャベツ大2枚は1.5cm角に切り、ブロッコリー5房とエリンギ2本は食べやすい大きさに分ける。②たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れてスパゲティ100gを茹でる。③スパゲティが茹で上がる2分前にえび、1分前に野菜を入れて一緒に茹で上げる。④ザルに取って十分に水気を切り、しょうゆ大さじ1/2とごま油小さじ1であえる。



管理栄養士 佐藤美智子

六^{ひつ}点美術館のご案内

仲のよい秘訣

ご夫婦写真展

武藤 秀隆 さま (市内向陽町在中)

恵子 さま

写真歴五年。月二回郡山市の桃見台公民館で勉強。県展、県森林組合などで、数々の受賞されています。



スタッフ★今年の抱負



服部…安全に体力向上。
佐藤…今年のテーマは多動。皆様と体を動かしていきたいです。
山口…皆様に気持ち良くご利用していただけるよう頑張ります。
永山…皆様と一緒に自分自身も健康な一年を過ごしたいです。

大好評 2月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
					1 10時
タオル体操、みんなの体操など盛りだくさんです！					
3 10時	4 10時	5 10時	6 10時	7 10時	8 10時
15時	15時	15時		15時	
10 10時	11	12 10時	13 10時	14 10時	15 10時
15時	建国記念の日	15時		15時	
17 10時	18	19 10時	20 10時	21 10時	22 10時
15時	15時	15時			
24 10時	25	26 10時	27 10時	28 10時	
15時	15時	15時	15時	15時	

2月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
『内臓脂肪を減らすための栄養教室』です！ぜひご参加下さい♪					
3	4	5 エアロビクス教室 9:30～9:50	6 らくらく運動教室 エアロビクス教室 14:00～14:45	7 ヨーガ教室	8 体操教室
10	11	12 栄養教室 9:30～9:50	13 ヨーガ教室 13:45～14:45	14 Valentine	15
17	18 らくらく運動教室 10:00～10:45	19 栄養教室 9:30～9:50	20 エアロビクス教室 14:00～14:45	21 健康講座 13:30～14:30	
24	25 らくらく運動教室 10:00～10:45	26 栄養教室 9:30～9:50	27	鏡由会のみなさまによる民謡・民舞・三味線演奏をご披露させていただきます。お気軽にどうぞ♪	