




自然へ語りかけて
写真展
吉田明宣様 76才
(須賀川市西川在住)

六点美術館のご案内

今月のレシピ★鮭缶とはんぺんのハンバーグ(2人分)

- ①長ねぎ2cmを細かく切る。しめじは石突きを除いてほぐす。
- ②ボウルにはんぺん大1枚、鮭水煮缶1缶(具のみ)、卵1個、しょうがのすりおろし2cm、長ねぎを混ぜる。2等分して小判型にまとめる。
- ③フライパンにクッキングシートを敷いて中火で熱し、②を並べて両面色よく焼く。
- ④小鍋にしめじ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2、水大さじ4を入れて火にかける。しめじに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。ハンバーグにあんをかけ、好みで大根おろしも乗せる。


管理栄養士 佐藤美智子



教室のご案内



エアロビクス教室
講師:小野すま子先生



ヨーガ教室
講師:深谷いづみ

初心者の方、大歓迎!! 予約が必要となりますので、ご希望の方は健康未来24 メディカルフィットネスみらいまでお問い合わせ下さい。TEL0248(94)8273

お気軽にご参加ください♪♪

★健康講座のご案内★ 11月16日(金)13:30~14:30

♪♪ミュージックベルコンサート♪♪

YMB ガールズの皆様が素敵な音色を届けに来て下さいます。

★ご予約の必要な教室のご案内★

エアロビクス教室
11月1日(木)14:00~14:45

ヨーガ教室
11月8日(木)13:45~14:45

11月週間健康教室まんさい!!!

	月	火	水	木	金	土
午前	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操	9:10~9:25 モーニング体操
	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	9:30~9:45 栄養教室	
	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:30 らくらく運動教室	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:10 ラジオ体操	10:00~10:30 らくらく運動教室
	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	◆お知らせ◆ 11月24日(土)は休館となります。			10:15~10:30 ちょこっとヨーガ	10:15~10:30 ちょこっとヨーガ
午後	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	14:35~14:50 栄養教室	~午後の営業時間変更のお知らせ~ 11月8日(木)14:45~ 11月16日(金)14:45~ 11月26日(月)14:45~ 
	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	15:00~15:10 ラジオ体操	
	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:35~15:50 リフレッシュ体操	