

本場の味を家庭でも

9月30日、月見の里学遊館で約30人が参加して食のワークショップ「中華料理」が行われました。
講師は、掛川市在住の張紀華さん。自宅で料理や中国語を教えています。
メニューは、秋の食材を使ったサンマの

中華風煮 冬ガンの薬膳スープなど5品
参加した皆さんは、本場の味を家庭でも再現できるようにと、熱心にプロの技を見習いながら、サンマの骨の抜き方やウーロン茶の入れ方などを学びました。



筋力アップで転倒予防!

9月21日から、市民体育館で転倒予防教室()が行われています。
最初に10メートルの全力速歩や閉眼の歩行能力などを確認

を防ぐすねの運動、ダンベルを使った筋力をアップする運動などを行いました。
運動でバランス感覚を養うとともに、今後は、栄養や歯に関する講義なども行い、食べることからも転ばないための講義を受けて転倒を予防していきます。



転倒予防教室...おむね65歳以上の方を対象に、12月1日(木)まで週1回程度行っています。
参加希望の方は、いきいき長寿課長寿福祉係 ☎44-3121までお問い合わせください。