

健康な生活をいつまでも!!

# 男遊クラブ

4月18日 開講式



4月18日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容
9:45 ~ 10:00	健康相談(血圧測定)
10:00 ~ 10:40	開講式 ラジオ体操 自己紹介
10:40 ~ 12:00	調理実習 「お花見弁当」 手作りハンバーグ 鮭のホイル焼、 胡麻和え、茹で卵など
12:00 ~ 12:40	会食 ※雨天のため、屋外での「お花見会食」は中止
12:40 ~ 13:35	振り返りと次回の確認

平成30年度第1回!  
新メンバー1名加入!



開講式



(公社)福島県栄養士会の支援を受け開催!  
副会長 管理栄養士 三森美智子先生、  
栄養士 小野友美先生にご指導いただきました。  
三森先生:「家でも挑戦してみてください!!」

おいしく  
作るぞ!!





初めてハンバーグを作るメンバーもいました。



晴れたら、外での会食でしたが（残念!!）、その分、  
みんなでいろいろな話ができ、有意義な時間を過ご  
せました。  
皆さんもどうぞご参加ください！

**【次回】5月16日（水）白河まち歩き**

**申し込み締切 5月9日（水）**

**【初めての方＝見学・参加申し込み方法】**

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）にお申し込み下さい。  
ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274

**【これまでに参加されたことのある方】**

電話にて、ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センターにお申し込み下さい。

☎024-983-0274