

健康な生活をいつまでも!!

# 男遊クラブ

12月19日 (水) ピザづくり



## 12月19日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容
9:30~10:00	会場準備、受付、健康チェック(血圧測定等)
10:00~11:50	開会 ピザづくり
11:50~12:40	会食
12:40~13:10	片付け、振り返りと次回の確認

12月はおいしいピザ作り! 講師は白河市社会福祉協議会の生活支援相談員、佐藤さんと鈴木さんです。  
この日のために、ピザ作りを習いに行ってくれました。



とっても上手です!

捏ねた生地はラップをして30分位発酵させました。そうすると、ゆっくり生地がふくらんできます。生地がふくらんだら、人数分に分けていきます。



発酵した生地を麺棒を使って丸く伸ばします。  
トマトソースを塗ってから、具材をのせてオーブンで焼きました。



いただきます～す！



完成！



手作りピザと杏仁豆腐で楽しい昼食会♪  
とっても美味しかったです。「孫と作ってみる」「初めて  
ピザを作って楽しかった」という感想が聞かれました。  
佐藤さん、鈴木さん、ありがとうございました。



【次回】平成31年1月16日 （第三水曜） 10時～12時

場 所：白河市中心老人福祉センター  
内 容：「陶芸作品の鑑賞会・ミニミニ書初め」  
申し込み締切：1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