



介護予防スペース

はすのみ教室 お手軽料理コースのご紹介



「はすのみ教室」は、区内在住の65歳以上の方で要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、元気力を向上させ、介護予防や健康増進に役立つ各種講座（趣味・料理・体操など）を開講しています。

「**お手軽料理コース**」では、缶詰や乾物、電子レンジなどを利用して少人数分を効率よく作るコツや、栄養バランスの整え方など、毎日の食事作りのヒントを経験豊かな管理栄養士がアドバイスしています。

～はすのみ教室の様子～



「丸めたお肉がやわらかく、彩りもきれいでおいしい。」
「みんなで作って食べるのが楽しい。」
との声が聞かれました。



▲分担しながら、楽しく調理をしている様子

ある日の献立

- ・ごはん
- ・やわらか酢豚
- ・レタスとコーンのスープ
- ・ほうれん草のなめ茸あえ

※参加方法：広報・ホームページで年4回（2月・5月・8月・11月）募集しています
（定員を超える申し込みの場合は抽選となります）。

資料提供：長寿社会推進課

ネットメンバー紹介

愛誠病院・小豆沢病院・板橋中央総合病院・上板橋病院・木村牧角病院・荘病院・心身障害児総合医療療育センター・誠志会病院・高島平中央総合病院・竹川病院・帝京大学医学部附属病院・東京都健康長寿医療センター病院・東京武蔵野病院・慈誠会記念病院・慈誠会前野病院・慈誠会成増病院・東武練馬中央病院・常盤台病院・東京都保健医療公社豊島病院・成増厚生病院・日本大学医学部附属板橋病院・安田病院・イムス記念病院・富士見病院・板橋区医師会病院・東京腎泌尿器センター大和病院・板橋宮本病院・浮間舟渡病院・板橋ロイヤルケアセンター・エーデルワイス・ケアタウン成増・シルバーピア加賀・蓮根ひまわり苑・みどりの苑・いずみの苑・若木ライフ・赤塚園・加賀さくらの杜・志村さつき苑・小茂根の郷・仲町地域包括支援センター・成増地域包括支援センター・前野地域包括支援センター・前野高齢者在宅サービスセンター・たつの子ライフサービス・マイライフ徳丸・プリムローズ・イムスカウピリ板橋・イムスホームカウピリ板橋・音羽台レジデンス・ケアポート板橋・ブルーポピー・オーネスト成増・イムス板橋リハビリテーション病院・東京都健康長寿医療センター研究所・板橋フリー栄養士会・ゆみ薬局・おとしより保健福祉センター・健康福祉センター・板橋区保健所

ご意見、ご感想、食と栄養に関するご質問、自分で行っている食事の工夫などをお寄せください。氏名、年齢、住所、電話番号、職業を明記し、下記担当までお願いします。

■発行：板橋区保健・医療・福祉栄養情報ネットワーク [事務局] 板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課
〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目6-1 電話 03-3579-2308
ホームページアドレス http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/049/049230.html
メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp