



シニア体力作り愛好会  
菅原 範子 さん

舞踊は、参加者が無理なく楽しみながら体力づくりができます。これからも会員の親睦を図りながら体力の向上に努め、明るく豊かな生活が送れるよう活動していきたいと思えます。



シニアの健康づくりを、サークル、団体を紹介します!!

# スマイルライフ

24

【問い合わせ】

米川公民館  
0220 (53) 4155

**シニア 体力作り愛好会(東和)**

シニア体力づくり講座は、公民館の講座をきっかけに、舞踊を通して地域住民が体力づくりに関心を持ち、生き生きと暮らすことを目的に平成13年から活動しています。現在の会員数は9人で、毎週月曜日に米川公民館で活動を行い、第2、第4月曜日には石越町の二階堂行子先生を講師に招き、指導していただいています。

講座の会員は、地域の女性の皆さんで毎回、和気あいあい楽しくも真剣に練習に取り組んでいます。また、地域の行事にも積極的に参加しており、日ごろの練習の成果を多くの人に披露しています。

## おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

きゅうりとりんごのケーキ



【考案者】 河原 早苗さん (中田)

◆材料【2人分】

- ケーキ用米粉…150g
- キュウリ……………1本
- リンゴ……………1/2個
- バター……………150g
- 塩……………小さじ1/3杯
- 砂糖……………150g
- 卵……………3個
- ベーキングパウダー…大さじ1杯

◆作り方

- ①バターをボウルに入れて、泡立器で練り、塩を入れる。砂糖を2～3回に分けて入れ、ふわっと白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- ②粉類をふるいにかけてながら、1/3量を入れる。溶きほぐした卵1/3量、すりおろしたキュウリ1/3量を入れ、なめらかになるまでゴムベラで底からすくうように混ぜる。
- ③イチヨウ切りにして砂糖で煮込んだりんごを入れ混ぜ型に入れて表面をならす。
- ④180℃に熱したオーブンで、40～50分焼く。

【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

### 宝くじ文化公演

## 吉田兄弟コンサート 三味線だけの世界



○日時 7月21日(木)  
(開場/午後6時 開演/午後6時30分)

○場所 登米祝祭劇場大ホール

○入場料 【全席指定】1000円

※この公演は、宝くじ助成および被災地を対象とした特例により、特別料金になっています。

※未就学のお子様は入場できません。

○前売券 6月4日(土)午前10時～  
※前売りで完売の場合、当日券の販売はありません。

○問い合わせ

登米祝祭劇場 ☎0220(22)0111

○主催

登米市、登米市教育委員会、(財)登米文化振興財団、宮城県、(財)自治総合センター

○後援

登米祝祭劇場友の会、登米市文化協会、河北新報社、仙北郷土タイムス、大崎タイムス社、H@!FM

○前売券販売所 【迫】登米祝祭劇場、はくりょう、佐々木時計楽器店、ブックハート(ヨークベニマル内)、キーステーション、食事処くんぺる、ジャズスポットエルヴィン、モスバーガー佐沼店 【登米】遠山之里 【東和】道の駅林林館森の茶屋 【中田】フジカラープラザオйкаワみやぎ生協加賀野店 【豊里】リトルステップ(花の公園ふるさとセンター内) 【米山】デンキランドはたけやま 【石越】石越文化協会(石越公民館内) 【南方】道の駅みなみかたもっこりの里 【津山】道の駅津山もくもくランド



モバイルとめ  
(携帯電話版ホームページ)

http://www.city.tome.miyagi.jp/m/



登米市メール配信サービス  
(防災や防犯、イベント・市政に関する情報をメールでお届けします)

http://tomacity.mail-dpt.jp/