



ヨガでいきいき代表

亀井 あゆみ さん

教室では、笑い声が絶えず毎回楽しく活動しています。笑うことは心の健康に繋がります。これからも「人の輪(和)」を大切に、地域の皆さんと一緒に健康づくりをしていきたいと思っています。



〜キーンと伸びる背筋、くびくびとゆるむ肩甲骨、サークルの回体を紹介します!!

スマイルライフ

20

ヨガでいきいき(南方)

ヨガでいきいきは、スポーツクラブみなみかたの教室活動の一つとして、毎週金曜日の午後2時から、東郷公民館で行われています。

平成20年度から開始され今年度で3年目になります。参加者は南方地域の会員はもちろんです。市内他町域・市以外からの参加者も増え講師の指導の下、毎回楽しく活動しています。自分のペースで無理なく続けられるヨガは、健康維持にも効果があるとも言われています。

初めての人でも気軽に始められますので、どなたでも気軽にお立ち寄りください。

【問い合わせ】

いきいき健康づくり

スポーツクラブみなみかた

☎ 0220 (58) 5383

おいしい! 楽しい! 米粉クッキング

米粉のおやつ



【考案者】 佐々木しげ子さん (中田)

◆材料【2人分】

- ケーキ用米粉…… 75g 豆腐…………… 1/2丁
- 長イモ…………… 50g 牛乳…………… 50cc
- ご飯…………… 100g イナゴ(粉末)… 10g
- 砂糖…………… 24g 卵…………… 1個
- 大根の葉・バター…………… 少々
- 揚げ油・ゴマ・砂糖・きな粉…………… 適量

◆作り方

- 米粉に潰した豆腐、溶き卵、すり下ろした長イモ、粉末のイナゴ、大根の葉のみじん切り、バター、牛乳、ご飯、砂糖をボールに入れしっかりと混ぜる。
- ①をスプーンですくい上げ、180℃に熱した油で揚げる。
- 揚げたものにお好みでゴマ、砂糖、きな粉などをまぶす。

※イナゴの代わりにシラスなどの小魚でも可。
【ホームページでそのほかのレシピも紹介しています】

基調講演 暮らしの中で実践できる

「脳」の活性化

～「男女共同参画」が脳を元気に～

男女共同参画
フォーラム
～人権を考える
講演会～



講師 川島 隆太 教授

【プロフィール】1959年生まれ千葉県出身。東北大学医学部卒業。人の脳活動の仕組みの解明、研究を専門分野とし、「脳を鍛える大人のDSTレーニング」などに代表される、ゲームソフトや知育玩具の監修、各地での講演など、多方面で活躍中。登米町「油麩井の会」名誉会員。

- 日 時 平成23年2月5日(土) 午後1時～ ※開場正午
- 場 所 登米祝祭劇場(大ホール)
- 入場料 無料(全席自由) ※申し込み必要
- 託 児 先着5人(未就学児童) ※無料
- 内 容 脳トレで有名な、東北大学川島隆太教授から、脳を活性化するためには何を実践すれば良いか、毎日の暮らしの中でできることなどをお話していただきます。
- シンポジウム フリーアナウンサーの志伯暁子さんをコーディネーターとして、「男女共同参画の推進」をテーマに、川島教授をゲストに迎え、皆さんと意見交換を行います。
- 同日開催 子どもたちが考える登米市の未来新聞コンクール表彰式・交流会
- 申し込み 氏名・住所・電話番号を記入の上、1月21日(金)までファクシミリ、電子メール、電話のいずれかで申し込みください。申込書は、各総合支所にも備え付けてあります。
- 問い合わせ 企画部市民活動支援課 ☎ 0220(22)2173 FAX 0220(22)9164
✉ shiminkatsudo@city.tome.miyagi.jp



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お届けします)

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