

中部地域の情報

ええな通信

3月



【お問い合わせ先】 R5/3/1 発行
北秋田市中部地域包括支援センター
電話：0186-67-6807

少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる今日この頃。みなさまいかがお過ごしでしょうか？



運動指導士
茂木孝子先生

心と体の健康教室 プリベ



出張！
プリベ in 松ヶ丘



出張！
プリベ in 下杉



ふわふわミニはたき



まちかどカフェ



出張！
まちかど in 大淵



出張！
まちかど in 増沢

脳トレ
2つの♡実は同じ色なんです😊

どうしても納得できない方ご連絡ください

【3月と4月の予定】10:00～11:30 きてね！

参加費無料	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室 プリベ	3/14(火)	3/6(月)	3/9(木)
	4/11(火)	4/24(月)	4/13(木)
まちかど カフェ	3/28(火)	なし	3/23(木)
	4/25(火)		4/27(木)

*感染症予防対策のためマスク着用をお願いします。

旬レシピ

チンゲン菜と干しエビ炒め

- 干しエビをぬるま湯で戻す。戻し汁は捨てない。
- ごま油でチンゲン菜、塩を炒め、熱湯を加え蒸しゆでにし、ざるに上げる。
- ごま油、ニンニク、干しエビ、チンゲン菜を炒め、戻し汁と酒、しょうゆ、塩コショウで味を整える。

☆☆いってきたところ、ほんの一部ですがご紹介します。みなさま協力いただきありがとうございました！☆☆



いつもえな通信をお読みいただきありがとうございます。この一年たくさんの出会いがありました♪
これからもみなさんとのつなかりを大切に、いつまでも自分らしく暮らせる地域にしていきたいと思います！

