

中部地域
の情報

ええな通信



【お問い合わせ先】

北秋田市中心部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



皆さ～ん、令和六年スタートしましたね。どんな年にしようかな??? (昨年の反省も踏まえつつ…) 年頭はやはり気が引き締まりますよね～。衣食住どれも大事ですが、一番大切なのは やはり『健康』でいられる事!!ではないでしょうか。

今年も包括のメンバーは皆さんのパワーに負けないように頑張りますよ!!

クリスマスに年越しに新年と、おいしいお料理をたくさん食べ過ぎてしまったわ…と言うそのあなた!…「プリベ」でゆるんだ体を整えましょう。そして「まちかどカフェ」でどんな年末年始だったのか、ぜひぜひお話し聞かせて下さい。お待ちしております☺

♪ダルマさんが散らばった♪ いろんな大きさの9色のダルマを見つけよう



ヒント：表面に6個、裏面に3個かくれているよ

私は誰でしょう？並べ替えると
男性演歌歌手になります

ヒント：出身地

しろいつきひ 福井県

せおんさま 岩手県

ろうばいとち 三重県

かしわきまえよ 長崎県

まひみしやろ 高知県

『ごぼうのゴマみそサラダ』 ●材料(4人分)ごぼう1本・貝割れ菜1パック・
A〔白すりごま、みそ、酢、水、サラダ油、各大さじ2・砂糖大さじ1〕 ①ごぼうはささがき。貝割れ菜は4センチに切る。②鍋に熱湯を沸かし、酢、塩少々加え、ごぼうをさっとゆでる。ざるにあげ、あら熱をとる。③ボウルにAを混ぜ合わせ、ごぼう、貝割れ菜を加えてあえる。※貝割れ菜のかわりに水菜でもいいですよ。



【1月・2月の予定】 10:00～11:30 ぜひお越しください

場所	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	1/9(火)	1/22(月)	1/11(木)
	2/13(火)	2/26(月)	2/8(木)
まちかど カフェ	1/23(火)		1/25(木)
	2/27(火)		2/22(木)



2024年もたくさんの人達との出会いを楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします

～ 中部地域包括支援センター 職員一同 ～



December フォトギャラリー



ことぶき荘
12/12 7/A 1



森吉公民館
12/14 7/A ①

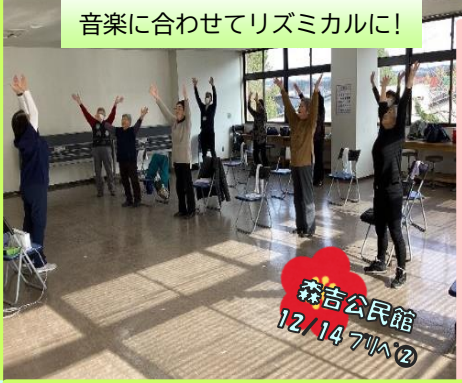
元気アップ運動認定指導者
武埜 祐子先生をお招きして
音楽に合わせてリズムカルに!



合川公民館
12/25 7/A ①



ことぶき荘
12/12 7/A 2



森吉公民館
12/14 7/A ②



合川公民館
12/25 7/A ②



ことぶき荘
12/12 7/A 3



森吉公民館
12/14 7/A ③



合川公民館
12/25 7/A ③



ことぶき荘
12/19 まちかどカ7E ①



森吉公民館
12/21 まちかどカ7E ①



何ができるか来月のお楽しみ



ことぶき荘
12/19 まちかどカ7E ②



ことぶき荘
12/19 まちかどカ7E ③



森吉公民館
12/21 まちかどカ7E