

令和7年度 2月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 鶏肉のネギソース炒め
2. 大根のそぼろ煮
3. スキムミルク入りみそ汁
4. 麦ごはん
5. 黒糖まんじゅう

令和8年2/17日(火) 12:00~13:00
(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れ

参加者: 男性: 4名、女性: 29名、合計: 33名



熊西校区食生活改善推進委員の中村会長挨拶と
茶園さんが今月の献立と「低栄養・フレイル」
について説明されました。



★料理の詳しいレシピは市民センターに
メニュー表をご用意しています。

<次回の開催予定>

3/17(火) 12:00~13:00
イベント: お楽しみビンゴ大会

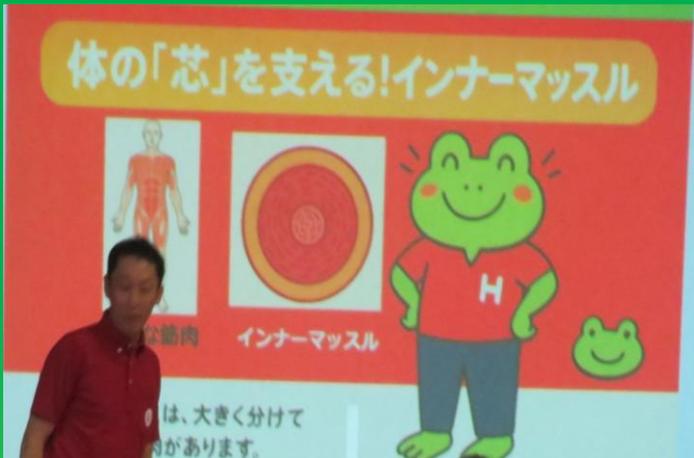
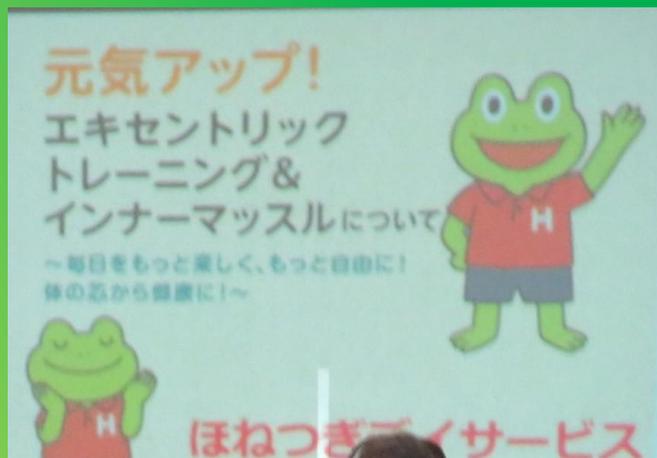
- ・食塩相当量: 2.1g
- ・野菜の量: 128g
- ・総カロリー: 533kcal



昼食会イベント 「マッスル体操」



講師: 浦谷 忠紀氏(ほねつぎデイサービス黒崎)



講師の浦谷氏より日常の動作においても意識するだけでインナーマッスルを鍛えることができるという説明の後に、実際に椅子を使ってできる体操を体験した。1日に約28回、人は座って立ち上がっている動作を行っているようで、座る際にゆっくりとするだけでインナーマッスルは鍛えられるとのこと。