



月1回 定例会（自主講座）を開催

～定例会ではこんなことやっています～

外部講師を招いての学習会

- ・ウォーキング講座
- ・食品ロスについて
- ・認知症予防のための運動
- ・誤嚥にナラん！体操 など

調理実習

市民向け企画のための計画 準備 など

メンバーと考えながら協力してすすめています



すこやかちゃん

健康づくり推進員募集

私たちと楽しく活動しませんか？
市の委託を受けて活動をしています

健康づくりのために運動や食の知識を
増やしましょう！！



随時、開催される養成講座修了後にメンバー登録
詳細はお問い合わせください

作ってみよう！ 簡単!! たんぱく質クッキング

パパッと炊き込みご飯

《材料》



- 米 … 1合
- * 焼き鳥缶 … 1缶
- * ひじきの煮物 … 40g
- 生椎茸 … 40g
- 人参 … 40g

《作り方》

- ①炊飯器に洗った米を入れ1合の線まで水を入れる。
- ②生椎茸は3ミリ幅、人参はせん切りにする。
- ③①に②と*を入れ炊飯する。
- ④炊き上がったらよく混ぜる。

お豆腐だんご

《材料》



- 白玉粉 … 100g
- 絹ごし豆腐 … 120g
- * きな粉 … 15g
- * 砂糖 … 10g
- * スキムミルク … 15g

《作り方》

- ①白玉粉と絹ごし豆腐をよく混ぜ、耳たぶ程度のかたさにまとめる。
- ②①を一口大に丸めて熱湯で茹でる。
- ③浮き上がってきたら冷水にとる。
- ④水気を切って*を混ぜたものをかけていただく。

「問い合わせ」

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

保健センター「さんて郡山」

〒639-1136 本庄町317-2

☎0743-58-3333 月～金曜日 8:30～17:00

【祝日・休日および 年末年始（12月29日から1月3日）を除く】



すこやかちゃん

大和郡山市健康づくり推進員

検索



大和郡山市 健康づくり推進員

（健康づくりボランティア）

食べよう野菜! 楽しく運動!!
～心もからだも健康に～



ベジたべちゃん

いつもの食事に野菜をプラス!!

活動内容

健康づくりのための知識の普及活動

親子まつりやすこやか21健康フェスタ等の企画

地域のサロン活動 親子料理教室の開催

自主講座（調理実習 講演会）

私たちの活動紹介

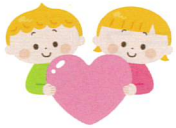
大和郡山すこやか21健康フェスタ



効果的なウォーキング法はご存知ですか？

健診・検診事業

三歳児健康診査



早寝、早起き、朝ごはんの大切さを伝えています

モーニングセット検診



検診の待ち時間に、チラシ(クイズやメニュー)の配布をしています

サロン事業



クイズや簡単調理で楽しんでいただいています

親子料理教室



親子で楽しくクッキング。おいしくな〜れ！

親子まつり



わぁ!! 本物のお野菜だぁ〜



公民館事業



調理実習を通して健康づくりのポイントを伝えています(減塩等)

自主講座 (調理実習)



健康のことを考えながらお料理するのでとても勉強になります

自主講座 (ウォーキング)



年に一度、親睦も兼ねてウォーキングをしています

