



ハスカップ倶楽部

VOL.8

平成28年10月 発行

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)



スマートになる チャレンジ をしました

全員体重
減少!!



笑顔で終了!!



食事のバランスを
確認!!

おやつ
絶対にチャレンジ



ビール止めようか
ウ〜ン……

スマートチャレンジを開催しました

6月1日水曜日 スマートになるために、10人のチャレンジャーが保健センターに集合しました
なぜ、スマートになりたいのか! スマートになるために何をしたらよいのかをじっくり考えてチャレンジはスタート
笑いあり、苦勞あり、おやつの誘惑ありと・・・数々の困難を乗り越え、9月28日水曜日に10人のチャレンジャーは無事最終日を迎えました

4か月のチャレンジで平均**2.6kg**の減量に成功 (最大**9kg**減量)
お腹まわり平均**2.6cm**減少 (最大**9cm**減少)

来年も開催予定です!
新たなチャレンジャーをお待ちしています!!

栄養教室

良い油で 脳イキイキ

日時 10月11日(火曜日)
13:30～14:30

申込み開始 10月3日(月曜日)8:30から

はじめてさんの運動教室

日時 12月2日(金曜日)～2月24日(金曜日)全11回
9:30～10:30

申込み開始 11月1日(火曜日)8:30から

65歳からのいきいき筋トレ教室

日時 10月14日(金曜日)～10月28日(金曜日)全3回
9:30～10:30

申込み開始 10月3日(月曜日)8:30から

秋の味覚

さつまいも蒸しパン



～ 1個あたり 76kcal ～

■ 材料 ■ (10個分)

- ・さつまいも 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ2
- ・砂糖 10g
- ・ホットケーキミックス 100g

■ 作り方 ■

- ① さつまいもを1cm角に切り、鍋で茹でる。
(電子レンジでもOK)
- ② ボールに卵と砂糖を入れ混ぜ、牛乳、ホットケーキミックス、サラダ油の順に加え混ぜる。
- ③ ②と①を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップを10個用意し、そこに③を流し入れて蒸し器で10～15分蒸して完成。



<申込み・問合せ>

一般財団法人 苫小牧保健センター

電話: (0144) 35-2800

受付時間: 8:30～16:30(平日)