

# 健康増進学科 10月の講座風景



10月の健康増進学科は、「モルック」を初めて体験して皆で盛り上がり、稲武地区へで出かけて、自然の中でウォーキング。また、調理実習を通して、栄養バランスのとれた時短料理を学ぶなど、いつもの運動中心の講座とは違った、各班のチームワークで親睦が深まる機会となりました。

## 元気100才！健康体操 ② 10/3(金)



第2回 **支える**  
体・人生を支える

横川 珠姫先生  
(健康運動指導士)

ゴムチューブを使ってストレッチしましょう！



## 食生活の春夏秋冬 ② 10/25(金)



● 栄養バランスを考えた  
「お手軽料理アラカルト」



種子田雅子先生  
柘植由紀子先生  
(管理栄養士)

### 【本日のメニュー】

- 鮭のムニエル、
- さつまいものレモン煮
- なすとピーマン、桜エビの炒め煮
- トウモロコシご飯
- 便利なストック料理



■ たくさんのレシピと調理ありがとうございました。美味しかったです。ストック副菜を組み合わせる事で、時短とムダを出さない良い方法になる。  
■ 手早く作れておいしい料理を教えてもらいました。それぞれの料理の味付けは薄味でしたが、食べた後はとても満足できる味になっていました。自分の作っている料理の味付けがいかに濃い味であるかわかりました。



## モルック体験で脳トレ！ 10/10(金)



豊田市スポーツ推進委員協議会  
スポーツ推進委員メンバー



各班のチームに分かれ、試合が始まりました！  
さあ！どのスキットルをねらおうかな？



ヤッター！ねらった番号に当たり、思わずハイタッチ！

## 稲武ウォーキング 10/16(木)

～ 名倉川沿い遊歩道・町並み見どころ散策 ～



● 全員で、歩く前の準備運動！



● 名倉川沿いの遊歩道に行く・・・



● 大井平公園「風のつり橋」 ヤッホー！



● 稲武の「見どころ」散策



- 山間農業研究所
- 古橋懐古館
- 瑞龍寺・稲橋八幡神社
- 旧稲武大橋とイチョウ
- 重軽様 不動様
- 大和屋



「願いが叶うなら  
軽くしてください・・・」

