

# 地域ふれあい講座

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

申し込み  
方法

各申込期間に費用を添えて直接(午前9時～午後9時)  
※市内在住・在勤のかたを優先

申し込み・  
問い合わせ先

各講座  
実施施設

## 心と体のリフレッシュ

と き	11月10日(水)午前10時～11時30分
と ころ	旭丘公民館(☎52-1624)
内 容	やさしいヨガやストレッチで体をほぐし、 代謝の向上、運動不足の解消を図る
定 員	先着15人 費 用 300円
持 ち 物	飲み物、フェイスタオル、ヨガマット(お持ち のかた)
講 師	熊野貴子さん
申込開始日	10月15日(金)

## やさしい絵手紙講座

と き	11月11日(木)午前10時～正午
と ころ	本地原公民館(☎54-9291)
内 容	絵手紙の年賀状を作成する
定 員	先着15人
費 用	600円(材料費含む)
持 ち 物	筆記用具、筆洗い容器、ポケット ティッシュ
講 師	長谷川ひろこさん
申込開始日	10月15日(金)

## 癒やしのアロマ教室

と き	11月17日(水)午前10時～11時30 分
と ころ	藤池公民館(☎54-8722)
内 容	天然精油を使ったバスフィズ・保湿 クリームの製作とハーブティの試飲
定 員	先着10人
費 用	1,000円(材料費含む)
持 ち 物	筆記用具
講 師	SANAEさん
申込開始日	10月18日(月)

## クリスマススイーツ教室「タルトショコラ」

と き	11月24日(水)午前10時～午後1時
と ころ	渋川公民館(☎53-8600)
内 容	クリスマスを彩る本格スイーツを作る
定 員	先着12人
費 用	1,500円(材料費含む)
持 ち 物	エプロン、バンダナ、布巾、 持ち帰り用容器、ラップ、 飲み物、筆記用具
講 師	中村真由美さん
申込期間	10月18日(月)～11月5日(金)



## ヘルスメイトの レシピの 玉手箱 166



備蓄食材を  
美味しく  
アレンジ

## 乾パンの塩キャラメル味

### ひと口メモ

手軽に作れるので、手作りおやつにぴったり!

### 材料(4人分)

乾パン	80～100g
砂糖	50g
バター(マーガリン)	40g
サラダ油	小さじ1
バニラエッセンス	数滴
食塩	ひとつまみ

### 作り方

- 乾パン以外の材料をフライパンに入れる。
- 中火で煮詰めていく。
- ベージュ色になってきたら、火を止める。  
(加熱しすぎると苦くなるため注意。)
- ③に乾パンを投入し、絡める。
- バットにクッキングシートを敷き、③を重なり  
合わないよう広げ、冷ます。
- 表面が固まれば完成。  
(塩味が足りなければ、少し食塩をふりかける。)

### 1人分の栄養価

- エネルギー/181kcal ●たんぱく質/1.8g
- 脂質/7.4g ●カルシウム/79mg ●塩分/0.2g

