

3月の健康教室

★がん患者サロン「陽だまり」
9日(金) 14時～16時

場所 交流ひろばHiCaLi
(日出町JR陽谷駅横)

▼新別府病院 ☎(22)0391

◎糖尿病教室 (14時～16時)

1日(木) 糖尿病の診断、治療

8日(木) 運動療法

15日(木) 薬物療法

22日(木) 料理教室

◎転倒予防教室(要申込)

22日(木) 13時～15時

内容 転倒の身体要因・環境要因

▼鶴見病院 ☎(23)7111

◎糖尿病教室

6日(火) 13時～15時30分

内容 糖尿病と診断されたけど、
いつたい糖尿病って何だろう

◎腎臓病教室

8日(木) 13時～14時

内容 CKD (慢性腎臓病)
について

◎食事療養セミナー

24日(土) 13時～14時30分

対象 胃の切除術を受けた人

▼別府医療センター
☎(67)1111

◎けんこう体操 笑いヨガ

15日(木) 10時～11時30分

◎いきいき健康講座

19日(月) 14時～15時

内容 アレルギー除去の落とし穴
栄養は足りてる…?

◎肝臓教室

20日(火) 14時～15時30分

内容 B型肝炎と肝臓病

◎九州大学病院別府病院
☎(27)1600

◎糖尿病教室 (15時～15時30分)

1日(木) 糖尿病のあれこれ

8日(木) 歯周病と口腔ケア

15日(木) 糖尿病と
骨そしょう症

◎糖尿病教室 (15時～15時30分)

22日(木) おくすりについて

▼畑病院 ☎(21)1371

16日(金) 14時30分～15時30分

内容 いつでもどこでも

▼児玉病院 ☎(67)1611

◎笑いヨガ・みんなの認知症予防ゲーム

6日(火) 13時30分～14時

※14時過ぎから落語家による
児玉寄席

◎健康教室

20日(火) 13時30分～14時30分

▼釘宮整形外科リハビリクリニック
☎(27)8838

◎産前産後の腰痛予防教室
(要申込) (13時～14時)

17日(土) 妊娠中の腰痛ケア

24日(土) 産後ママの腰痛ケア

※動きやすい服装でお越しください

▼泰生の里 ☎(66)9988

◎介護者教室 10日(土) 13時～

内容 認知症予防～栄養編～

◎介護者教室 10日(土) 13時～

内容 認知症予防～栄養編～

Cookpad 別府市公式キッチンから 簡単うま塩レシピ

市健康づくり推進課 ☎21-1117

簡単! さっぱり! 白菜サラダ*うま塩

1人分 40 kcal、塩分 0.5 g で
カリウムやビタミンCたっぷり!
美容にも嬉しい!



【材料(2人分)】

- *白菜 80 g *水菜 40 g
- *別府湾ちりめん 6 g *刻みのり 適量
- ☆オリーブ油 小さじ1
- ☆かぼす果汁 小さじ2～(お好みで)
- ☆塩コショウ少々 ☆はちみつ 小さじ1

【作り方】

- ① 5cm程度に千切りした白菜と
3cm程度の長さにした水菜を混ぜる。
- ② ☆を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ちりめんじゃこと①、②を和える。
- ④ 刻みのりをふりかけて完成!

お誕生日おめでとう! すくすく1さい (3月生まれ) <> 内は誕生日です

《すくすく1さい応募要項》4月号締切3月7日(水) 写真の裏に住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入して、秘書広報課まで(郵送・Eメールで応募する場合は事前にご連絡を) 期限厳守でお願いします。

※紙面の都合で、応募者全員を掲載できない場合もあります。

このページはウェブ版市報にも掲載します。

〒874-8511 別府市秘書広報課 ☎21-1111 内線 2233、2234 ✉sec-ma@city.beppu.lg.jp

