

～私達の健康は私たちの手で～

日立市食生活改善推進会の活動目標をスローガンに生活習慣病予防のための望ましい食生活の普及として、うす味日立を目指す活動実践に基づき、小さい頃からうす味に慣れてもらうよう親子で楽しむ、夏休み食育教室を開催しました。包丁の使い方などお母さんと一緒に真剣に調理している姿はほほえましい光景でした。最後にみんなで、美味しいね～と食べて楽しい教室でした。

メニュー
オムライス
野菜かみかみあえ
サイダーゼリー



1人分栄養
エネルギー560kcal たんぱく質13.8g 脂質16.2g
塩分1.5g 野菜量90g



日立市杜協から

赤い羽根・歳末たすけあい募金にご協力ください！

10月～12月の期間中、赤い羽根・歳末たすけあい募金を行います。寄せられた募金は、地域福祉活動や災害被災地の復旧・復興などの活動にあてられます。ご協力をお願い致します。

個人又は常会等の団体からの募金は、指定の金融機関又は日立市共同募金委員会（ヒタチエ別館3階）への納入以外にも**金沢交流センターの窓口でお預かりする**ことができますので、ご利用ください。

9月の活動予定 ※変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
1	2 おもちゃライフラー	3	4 おもちゃライフラー	5	6	7
8 生きいきサロンさくら	9 おもちゃライフラー 健康づくり運動教室 金沢おしゃべりサロン	10 椿クラブ	11 おもちゃライフラー	12 ふれあい健康クラブ	13	14
15 敬老の日	16 おもちゃライフラー	17	18 おもちゃライフラー	19	20	21
22 ハピスロ	23 秋分の日	24 椿クラブ	25 おもちゃライフラー	26 ふれあい健康クラブ	27	28
29	30					

- ・おもちゃライフラー（毎週火・木10:00～11:30）は0歳～幼稚園未就児と保護者が対象です。登録、事前予約は不要です。
- ・健康づくり運動教室、ふれあい健康クラブは登録が必要です。
- ・ふれあい再生資源回収は、登録が必要です。
- ・ふれあいサロン（生きいきサロンさくら、金沢おしゃべりサロン、椿クラブ、ハピスロ）は登録が必要です。