

健康寿命をのばそう!

りくカフェ スマートクラブ

「楽しければ続けられるし、続けることで人生が楽しくなる」



生きがい
仕事 ボランティア 趣味

三原則

- 一. 正しい食習慣を身につけよう
- 二. 短時間の運動を毎日続けよう
- 三. 生きがい創りは幸せ作り

りくカフェでは、「地域の皆さんに、いつまでも元気で長生きしていただきたい」という願いを込め、「健康づくり」をテーマに「りくカフェ・スマートクラブ」を開催しています。



秋のスマートクラブ楽しく終了しました♪

次回募集・冬コース (毎週水曜日)

- ・ 始まりの会・これからの話
- ・ 簡単ゆっくりヨガ
- ・ 栄養のお話
- ・ 減塩料理教室
- ・ ツボを知ろう
- ・ お口のケアでイキイキと
- ・ ふり返りの会

1月11日より
スタート!

参加者募集中! (随時受付 お声掛けください)



◎お問合せ りくカフェ TEL: 0192-22-7311

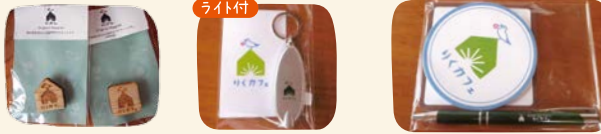
りくカフェ オリジナル商品のご紹介

りくカフェ オリジナルブレンドコーヒー

岩手県の就労支援施設「たけとんぼ」で、丁寧に選別された、キリマンジャロなど4種の豆をブレンド! 深みのある、まろやかな口当たりです。



レギュラー(粉) 100g 450円	レギュラー(粉・豆) 200g 800円	ドリップ 5杯入 550円
-----------------------	-------------------------	------------------



マグネット 陸前高田市の木 から生まれました。 2種セット 500円	ライト付 キーホルダー ライト付のロゴ キーホルダー。 1ヶ 300円	ボールペン&メモコースター ロゴが入ったボールペンと、 メモがでるコースター のセット商品。 500円
---	---	---

☆電話・FAXでもご注文承ります!

りくカフェサポーター募集

【お振込み先】

銀行名: ゆうちょ銀行 店番838 口座番号: 普通2408475
名義: 特定非営利活動法人 りくカフェ

※お振込後、ご連絡いただけますと幸いです。
※恐れ入りますが、お振り込み手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

りくカフェ

レンタルの
ご相談承ります!
ポイントカードも◎

営業時間
月～土 10:00～16:00
定休日 日曜・祝祭日

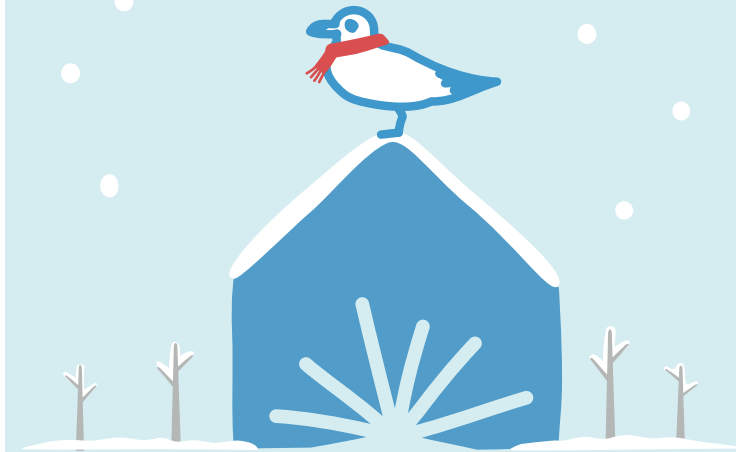


〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9
TEL: 0192-22-7311 FAX: 0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

http://rikucafe.jp
rikucafe@dream.ocn.ne.jp

Facebook 更新中! http://www.facebook.com/rikucafe



りくカフェ通信

2016年 冬号

http://rikucafe.jp

Rikucafe Community Garden

今回は菜園くらぶの冬畑から...♪



スマートクラブ 課外活動

スマートクラブ終了後、月に1回の活動です!



玉入れタイムレース
2度目の挑戦!



体力測定
つい負けん気が...



桂文生師匠の
落語の世界

※キリトリ

りくカフェ会員募集中!

会員になられた方にはイベント情報などをお知らせいたします。
下記にご記入後、りくカフェスタッフへお渡しください。

(フリガナ)

氏名:

住所:

電話番号:

メールアドレス:

生年月日:

<イベント会員>通信費として年会費 ¥1,000 <サポート会員>¥1,000より

季節のrecipe ~スマートクラブ かんたん!レシピから~

「けんちんうどん」

お鍋ひとつで調理、
バランス献立です!



398kcal
塩分1.3g

<材料1人分>

鶏もも肉2cm角切り	30g		
木綿豆腐	40g	ごま油	5g
大根	20g	冷凍うどん	200g
人参	20g	だし汁	100ml
乾燥さがきごぼう	3g	酒	5g
長ねぎ	5g	しょうゆ	5g
干切干しいたけ	5g	塩	0.2g
里芋	30g	みりん	5g

1. 大根・人参は、いちょう切り。里芋は1cm程の輪切り。
2. 鶏肉は一口大に。ねぎはななめ切り。
3. ごま油を熱し、鶏肉、野菜を炒める。豆腐を手で崩し入れる。
4. だし汁と酒を加え、干切干しいたけ、乾燥さがきごぼうを加え野菜がやわらかくなるまで、アクをとりながら煮る。
5. 調味し、うどんを加え、ねぎをちらして出来上がり。

「青菜ゆずぼん和え」

16kcal 塩分0.9g

<材料1人分>

小松菜	50g
のり	1g
ゆずぼん	5g

簡単一品で、
バランスよく!



1. 小松菜は、2cm幅に切り、フライパンに少量の水を入れ蒸す。
2. ゆずぼん、のりであえる。

「りんごヨーグルト」

58kcal 塩分0.1g

<材料1人分>

りんご	50g	1. りんごは、一口大に切る
ヨーグルト	50g	2. ヨーグルトを添える。



レシピ監修：管理栄養士 菅原由紀枝

呼吸法は誰にもできる健康法

NPO法人 日本YOGA連盟 理事長 宇部実智子

おすすめ呼吸法

腹式呼吸法(下肺)

胸式呼吸法(中肺)

肩式呼吸法(上肺)

この3つを
意識した
完全呼吸法

