



8月スケジュール

★皆さん、年に一度健診を受けましょう！★

□あんぜんほたる

16:30 雨天時中止！ ご協力宜しくお願いします。

8月 は青少年育成連合会が担当

次回は 9/14(水)

【集合時間】19:45～

【集合場所】別府公民館



青少年主催夏休みパトロール写真

□けんこうラリー

8/14(日) お盆でお休みです！

(次回予告)

9/18(日) 彼岸花を見に行こう！

(地下鉄交通費は個人負担です)

尚、当日朝7時に雨天の時は中止します

新型コロナの状況によっては中止の場合も有り

<主催:自治協議会>

「秋からのご案内」

- 9/18 彼岸花を見に行こう
- 10/16 運動指導士さんと歩こう！
- 11/20 べふかるたウォーキング
- 1/15 室内で運動

～腰痛改善ストレッチ講座～

講師はおなじみ平塚泉先生！
今回は座って骨盤矯正のストレッチ



継続は
力なり！
これで
腰痛改善！

9月は12(月)・29(木)2つの講座開催
詳細は来月号に掲載

主催:社会福祉協議会・男女共同参画協議会

～精霊流しお知らせ～

日時 8月15日(月)

18:00～21:00

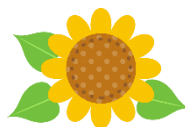
場所 ◎ 別府公民館



◎ JA 別府支店駐車場

祭壇を設け供物の回収を行います
新型コロナ感染状況では変更も
有ります。

<主催:精霊流し実行委員会>



校区掲示板



「食進会」とは！



福岡市食生活改善推進員協議会(通称:食進会)は
「創立50周年」を迎えました
別府校区の推進委員の皆さんは食育を
皆さんにお伝えしています。

MENU

～夏バテ予防の食事～

- 雑穀米入りご飯
- 豚肉となすのピリ辛甘酢炒め
- ねばねばサラダ
- 夏野菜の具だくさんみそ汁
- ひんやり水ようかん

詳しいレシピは公民館にあります



福岡市食育推進キャラクター
「いくちゃん」



便利情報

毎日の料理が大変なとき

～手軽なお惣菜や加工品なども活用しましょう～

コンビニなどのお惣菜も組み合わせ方によってはバランスの
よい食事になります。単調な食事にならないためにも上手に
活用しましょう。ただし、一般的に味付けが濃く、野菜が不足しがち
なので注意しましょう。



お惣菜
+
サラダや
おひたし
など



買い置きしておく便利な食品

【乾物】



わかめ・ひじき
干しいたけ
切干大根
うどん・そば
パスタ

【冷凍食品】

ブロッコリー
かぼちゃ
いんげん



【缶詰】

大豆・コーン
あさり
ツナ・サバ



【インスタント・レトルト食品】

ごはん
スープ
カレー



<主催:食生活改善推進員・別府公民館>