



楽しく健康づくり
始めませんか？

SNSで健康情報

配信中！



YouTube



健康づくりの三要素である
「運動・栄養・休養」をサポートしています

Instagram



YouTube



椅子に座って、リズムに合わせて
体を動かします♪体力・筋力
アップ、頭の体操におすすめ
です！他にもエクササイズ動画が
多数あります！
一緒にやってみましょう♡("ω") ♪

YouTube



ハンドマッサージで身も心も
リフレッシュしましょう。
動画ではマッサージにアロマ
オイルを使用しています。
お気に入りのオイルで日頃の
疲れを癒しましょう。

Instagram



「楽しい運動」「美味しい
ごはん」「素敵なスタッフ」を
メインにアップしています♪
セミナーや教室などの最新情報
も配信中！
フォローお願いします(*^^)v



2026年度
前期開催

くらしき健康福祉プラザ
健康づくり事業

LESSON MENU



POINT 1 栄養セミナー 参加費 524円
材料費 1,000円

全日程
託児あり!

- 【お手軽バランス飯】 2026/05/22 (金)
- 【はじめての腸活】 2026/06/19 (金)
- 【チャレンジ 低糖質】 2026/09/11 (金)

※開催日の1週間前までに材料費をお支払いください
なお、入金がない場合はキャンセルとなります



POINT 2 休養セミナー 参加費 524円

- 【UNIVERSAL YOGA EARTH】 2026/06/28 (日)
- 【エアロ☆ボクシング】 2026/07/15 (水)
- 【本物の植物で作るちいさな木】 2026/08/01 (土)

※【本物の植物で作るちいさな木】は小学生親子が対象
材料費1,300円を7/25 (土) までにお支払いください
なお、入金がない場合はキャンセルとなります



POINT 3 おでかけ健康教室 参加費無料

- 【かんたんエアロ】 2026/04/22 (水)
- 【リラックスヨガ】 2026/07/08 (水)
- 【はじめてのストレッチポール®】
※50歳以下限定 2026/08/07 (金)
- 【ソフトバレーボール】 2026/09/16 (水)



くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業



倉敷市笹沖180番地

お問い合わせ

086-434-9875

Instagram



対象は18歳以上の倉敷市にお住まい、または市内に通勤・通学の方
申し込み日時・方法や持ち物はホームページをご覧ください



受付時間：火・木 9:00~20:00 / 水・金・土 9:00~17:00
休業日：日・月曜日、祝日、年末年始

ホームページ
短期教室申込





倉敷市倉敷西高齢者支援センターたより

倉敷市委託事業

No. 70



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様元気にお過ごしでしょうか？寒い冬の間、家の中に閉じこもりがちになっていないでしょうか？今回は、暖かな日差しの中で活動的に過ごせるよう骨の健康についてのお話です。

<骨粗鬆症の症状と原因>

『骨粗鬆症』とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり質も劣化して、骨折を起こしやすくなる病気です。骨粗鬆症になっても痛みはないですが、ちょっとしたはずみで背骨が骨折したり、転んだ時に手首や、太もものつけ根などの骨折をしやすくなります。

背骨が一つ、また一つとつぶれていくと、背中が丸くなったり、腰が曲がったりして歩きづらくなってきます。

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること(骨形成)と、溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。このバランスが崩れることでおこり骨がスカスカになってきます。骨粗鬆症は男性にもみられますが、特に女性に多く、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。その他栄養不足や運動不足、喫煙や過度な飲酒の習慣などの生活習慣も影響があります。家にこもりがちで運動量が少ない人も、注意が必要です。骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になりますので、外出する機会が少なく、体を動かす習慣がない人は骨が衰えやすいのです。



<骨粗鬆症の予防>

骨粗しょう症予防には、食生活、運動、喫煙や飲酒などの生活習慣の見直しが効果的です。

- (1)食生活 主食+主菜+副菜 栄養バランスを考えて、カルシウムを十分に摂取しましょう。骨粗しょう症の予防のためのカルシウムの一日あたりの摂取目標量は 800mgです。いろいろな食品を組み合わせると十分量をとるようにしましょう。

カルシウム (骨の構成成分)

- ・牛乳や乳製品
- ・緑黄色野菜(小松菜など)
- ・小魚
- ・海藻(ひじきなど)
- ・大豆製品(豆腐など)

+

日光浴でも体内で生成

ビタミンD (カルシウム吸収促進)

- ・魚類 (サケ・サンマ・マグロなど)
- ・干しいたけ・キクラゲ など

+

ビタミンK (カルシウム骨に蓄積サポート)

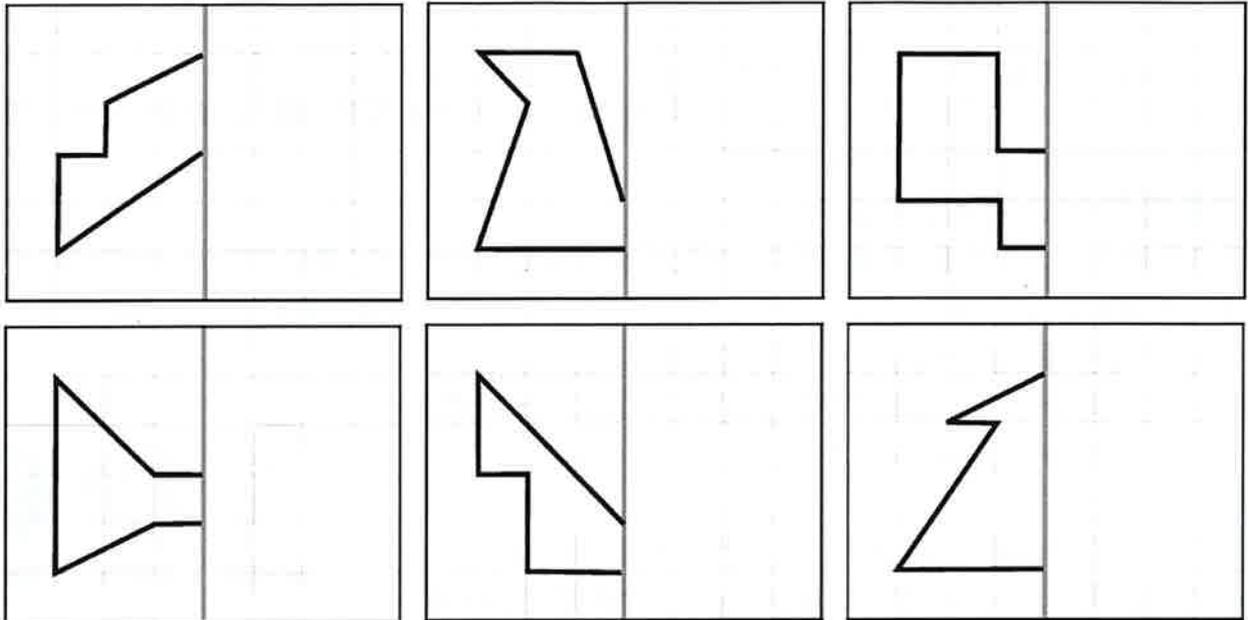
- ・納豆
- ・フロッコリー、ほうれん草
- ・チーズ など

- (2)運動 骨に負荷のかかる運動により、刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。筋トレにより筋力を維持し、骨を強化します。
- (3)生活習慣の見直し 禁煙・過度な飲酒を控える

日光浴や散歩がおすすめ!

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。30分から1時間程度の日光浴や散歩から始めましょう！一日に女性は6000歩、男性は7000歩が目安です

◎真ん中の線を軸とした対称な図形を書きましょう！



◎それぞれの問題で■にはいる共通のひらがな2文字を書きましょう。

た■ ■ たまつり	答え
は■ ■ たけ	
■ ■ りし	_____

じごう ■ ■ く	答え
じもん ■ ■ う	
ふ ■ ■ ざん	_____

すま ■ ■ る	答え
■ ■ み	
きこく ■ ■ よ	_____

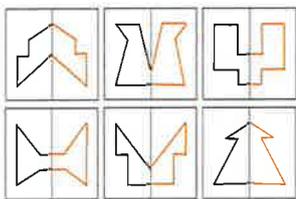
と ■ ■ んようし	答え
じゅ ■ ■ つ	
りよ ■ ■ し	_____

あ ■ ■ あげ	答え
かさ ■ ■ にか	
■ ■ いんど	_____

さ ■ ■ んどう	答え
■ ■ ざくら	
しぶ ■ ■ き	_____

【ヒント】 うあ なば やえ しじ じと ぶら

【答え】



た ■ ■ たまつり	なば	じごう ■ ■ く	じと
は ■ ■ たけ		じもん ■ ■ う	
■ ■ りし		ふ ■ ■ ざん	
すま ■ ■ る	しじ	と ■ ■ んようし	うあ
■ ■ み		じゅ ■ ■ つ	
きこく ■ ■ よ		りよ ■ ■ し	
あ ■ ■ あげ	ぶら	さ ■ ■ んどう	やえ
かさ ■ ■ にか		■ ■ ざくら	
■ ■ いんど		しぶ ■ ■ き	

発刊 倉敷市倉敷西高齢者支援センター
(倉敷市委託事業)

〒710-0803 倉敷市中島770-1

TEL 086-466-3156

高齢者・障がい者なんでも相談会

毎日の生活の中で、法律や福祉について困っていること、悩んでいることはありませんか。
『高齢者・障がい者なんでも相談会』では、高齢の方や障がいのある方が、安心して地域で生活できるように、法律や福祉などについてのご質問・ご相談、虐待や権利侵害に関するご相談などをお受けします。
また、成年後見制度に関する基礎講座を5階プラザホールで行います。

★日時：令和8年3月14日（土）10:00～15:30

★場所：くらしき健康福祉プラザ 5階プラザホール（倉敷市笹沖180番地）

無料相談

日時：3月14日（土）

10:00～15:00

場所：5階プラザホールロビー

★ 私たちが相談を受け付けます！ ★

弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、
行政書士、社会保険労務士、税理士、介護支援専門員 等々
※ なお、この相談会はボランティアで行われているため、当日の都合により、特定の専門家で対応できない場合もございます。

■ 会場でのご相談

- ・相談時間の制限なし
- ・事前予約の必要なし



■ 電話でのご相談

070-5042-9253
(電話料金はあなたのご負担です)



講座「成年後見制度ってなあに？」

日時：3月14日（土）

13:00～14:00

場所：5階プラザホール

講師：盛武 晴明 氏

(司法書士)

申込：申込不要



【アクセス】



- ※ お車の場合、会場の駐車場にとめてください
- ※ JR倉敷駅からはタクシーで約15分
- ※ 両備バスJR倉敷駅前より霞橋車庫・吉岡・協同病院方面行「葦高小学校東」下車 もしくは倉敷循環線「葦高小正門」下車

市民後見人交流会

日時：3月14日（土）

14:00～15:30

場所：3階 301研修室

申込：【要申込】

申込用紙は「倉敷市社会福祉協議会」
ホームページからダウンロードできます



主催：岡山高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会
共催：社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会
【お問い合わせ先】

社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会

倉敷市笹沖180番地 TEL：086-434-3301

地域子育て支援拠点を体験しよう♪

予約不要

利用無料

親子でおでかけ

ふらっと広場

in イオンモール倉敷

開催時間: 10:00 ▶ 13:00

お買い物ついでに、ふらっと立ち寄りませんか？

(開催日: 毎月第1・3水曜日 ※変更の場合あり)

会場: イオンモール倉敷 2Fキッズパーク

対象: おおむね0~3歳のお子さまと保護者さま

身長・体重
測れます

絵本やおもちゃ
で遊べます

スタッフに
質問や相談
ができます

気軽遊びに来てくだいね。お待ちしております♪

地域子育て支援拠点は倉敷市の委託事業です。
市内の地域子育て支援拠点からスタッフが出張しています。

主催 倉敷市、倉敷市内の地域子育て支援拠点
共催 イオンモール倉敷

R7年度 倉敷市育児参加促進講習

プレパパ・プレママ クラス

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんを迎えるパパ・ママを対象に、助産師による妊娠、出産、育児などについてのセミナーを開催しています。

対象 赤ちゃんを迎えるパパ・ママ（おひとりでの参加もOKです）

定員 先着4組 参加費 無料

会場 倉敷市地域子育て支援拠点

子育てひろば「ほっとハウス」倉敷市上富井628-12

講師 シヤノン香織さん（助産師）

土曜日 10時~12時

3回参加の方を優先します。空きがあれば1回のみ参加も可能です。



助産師シヤノン香織さん(産前産後サロン 助産院あいのわ)

これまで周産期センターや個人病院で勤務したのち、2019年に「産前産後サロン助産院あいのわ」を開業。母乳育児相談や訪問活動を中心に、「かかりつけ助産師」として妊婦中から妊娠・出産・子育ての悩みと向き合っている女性に寄り添いを届けています。



1回目
妊娠出産について

・妊娠中の過ごし方
・出産に向けての体づくりと心づくり

4/26

7/26

10/25

1/24

2回目
赤ちゃんについて

・沐浴練習
・赤ちゃんのケア

5/24

8/23

11/22

2/28

3回目
産後の生活について

・母乳育児について
・新生児との新しい生活

6/28

9/27

12/27

3/28

※開催日が変更になる場合があります。参加お申込みの方にはLINEで連絡いたします。

ご予約お問い合わせはこちら

倉敷市地域子育て支援拠点
子育てひろば「ほっとハウス」
倉敷市上富井628-12
<https://yori-hug.jimdofree.com/>
086-489-0862

LINE公式アカウントを
友だち登録して→

「プレパパ・プレママ
クラス参加希望」
とメッセージお願いします



ほっとハウス。



倉敷市上富井 628-12

086-489-0862

2月のおたより

なんだか、おばあちゃんのうちにいるみたい。

庭越しにご近所さんにご挨拶。
木のおもちゃ、泥遊び、畑の香り。
見上げればカラフル電車。

ありのままの自分で、
ほっと安心できる場所。
子育てのよろこびもしんどさも、
誰かと分かち合える場所。

どうぞ遊びにきてください。



一時預かり「ほっとステイ」

どんな理由でも、ちょっと預けられる一時預かりです。
たまには、ほっと一息つきませんか？

対象 6ヶ月～3歳の乳幼児（未就園）
場所 子育てひろば「ほっとハウス」
時間 9:00～16:00の間の4時間
料金 1時間当たり300円
※詳しくは、「ほっとハウス」までご連絡ください。



We have an English speaker
on Wednesdays.

月	火	水	木	金	土
2 AM はじめましての日	3 AM 0・1歳 タイム	4 AM おもちゃ 講座 (予約の方のみ)	5 終日 0歳 & マタニティ タイム PM 助産師さんとおしゃべり会	6	7 AM パパと あそぼう
9 AM OTOEMI リトミック (予約の方のみ)	10 AM キラッとたいむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM 相談タイム	11 お休み	12 終日 0歳 & マタニティ タイム PM 離乳食相談	13 AM よちよち 運動教室 (予約の方のみ)	14 お休み
16	17 AM 0・1歳 タイム	18	19 終日 0歳 & マタニティ タイム PM ミルクの なんでも相談会	20 AM お誕生日会 (予約の方のみ)	21 お休み
23 お休み	24 AM キラッとたいむ (予約の方のみ) ※通常のひろばは 13時からです PM ハーバリウム ペンづくり	25	26 終日 0歳 & マタニティ タイム	27 AM 2歳から 運動教室 (予約の方のみ)	28 AM プレパパ & プレママ クラス (予約の方のみ)

開所時間は9時～14時です

利用対象者：乳幼児（0歳～3歳くらい）と保護者、プレママ、プレパパ
(授乳室・ベビーベッド・ベビースケール有り)

参加費：無料

開所日・時間：月～金曜日 10:00～15:00 (月2回 土 午前中)
(駐車場は10台分あります)

お休み：土・日・祝日、年末年始

運営：NPO 法人よりはぐプロジェクト

LINE 公式アカウント →
おともだちになってね。



Instagramはこちら → kosodatehiroba_hothouse

☆はじめましての日

2/2 (月) 午前中ははじめての方のみのご利用です。

☆0歳・1歳タイム

2/3・17 (火) 午前中は0歳・1歳のお子さん
と保護者のみのご利用になります。

☆おもちゃ講座 ※要予約 8組

2/4 (月) 10:30～ 参加費：1家族500円

講師：おもちゃインストラクター岩岡志穂さん

午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆0歳・マタニティタイム

2/5・12・19・26 (木) 終日

0歳のお子さんと保護者、プレママ・プレパパのみ
のご利用になります。

☆助産師さんとおしゃべり会

2/5 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料

助産師シャノン香織さんとおしゃべりしましょう。

☆パパとあそぼう ※予約不要

2/7 (土) 10:00～11:30

プレパパ・乳幼児とパパのご利用になります。

初めて来られる方は、ママと一緒に参加していただいで構いません。

☆OTOEMI リトミック ※要予約 10組

2/9 (月) 10:30～11:10 対象：0歳～未就園児

参加費：こども1人500円 (2人目からは+200円)

講師：乳幼児リトミックインストラクター坂本有衣さん

☆キラッとたいむ ※要予約

2/10・24 (火) 9:30～11:00

午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆相談タイム ※要予約

2/10 (火) 13:00～15:00のうち30分

保育室などでお子さんを遊ばせながらスタッフが個別に
お話しをお聞きます。

公式LINEで希望の日にち、時間を連絡してください。

通常のひろばは開いています。

☆離乳食相談

2/12 (木) 13:00～14:45 予約不要・参加費無料

助産院でお仕事をされていた看護師の

松田美津枝さんがお話を聞いてくれます。

☆よちよち運動教室 ※要予約各回5組

2/13 (金) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40

対象：1歳のお子さんと保護者(歩けなくても大丈夫です。)

参加費：100円程度 講師：寺島志乃先生 (Almo スポーツ教室)

午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆ミルクのなんでも相談会 ※予約不要

2/19 (木) 13:00～ 参加費無料

江崎グリコ(株)のアドバイザーさんがお話を聞いてくれます。

☆お誕生日会 ※要予約 10組

2/20 (金) 午前中は予約のお子さんと

保護者の方のみのご利用になります。

☆ハーバリウムペンづくり

2/24 (火) 13:30～

※要予約 5組 参加費 350円 (材料代)

午後は予約の方のみのご利用になります

☆2歳から運動教室 ※要予約各回5組

2/27 (金) ①10:30～11:00 ②11:10～11:40

対象：2歳以上(入園前)のお子さんと保護者

参加費：100円程度 講師：寺島志乃先生 (Almo スポーツ教室)

下のお子さんも一緒に来ていただいで構いません。

午前中は予約の方のみのご利用になります。

☆プレパパ・プレママクラス ※要予約

2/28 (土) 10:00～12:00 予約の方のみのご利用になります。



栄養教室 献立

令和8年1月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は別の料理でも使用します。

《野菜たっぷりメニュー》

1. 野菜たっぷりアクアパッツア風



エネルギー 203kcal
たんぱく質 15.9g
食物繊維 2.3g
食塩相当量 1.0g
野菜重量 84g

加熱した野菜はかさが減り
たくさん食べることができます！
貝類を加えたり、魚や野菜の種類を
変えて楽しんで♪

～材料～

あじ（3枚おろし）	4尾	プチトマト	12個	
塩	少々	にんにく	ひとかけ	
こしょう（白）	少々	オリーブ油	大さじ1	
<input type="checkbox"/> たまねぎ	80g	A	水	2カップ
ピーマン	30g		酒	1カップ
れんこん	70g		コンソメ	小さじ2
<input type="checkbox"/> にんじん	30g		こしょう（黒）	少々
ぶなしめじ	100g			

～作り方～

1. あじに塩、こしょうをふり、水気が出たらふき取る。
2. たまねぎ、ピーマンは薄切り、れんこん、にんじんはいちょう切り、ぶなしめじは石づきを切り落とし小房にわけろ。プチトマトは、ヘタを取って洗っておく。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、①のあじの両面を焼く。
4. ③に②の野菜とA加え、蓋をして、あじと野菜に火が通るまで10分程度蒸し焼きにする。

2. 春菊の変わり白和え



エネルギー 74kcal たんぱく質 5.0g
食物繊維 3.4g 食塩相当量 0.5g
野菜重量 70g

いつもの白和えを洋風にアレンジ！
ツナを加えたり、こどもにもおすすめです。
春菊以外に、春はアスパラ、夏はオクラ、
きゅうりなどでも美味しいよ♪

～材料～

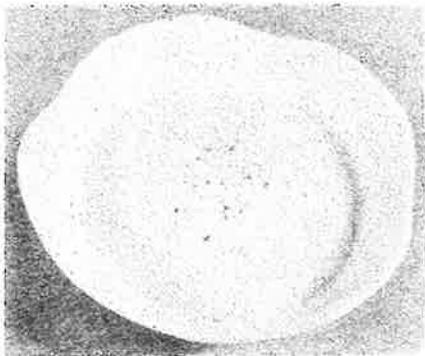
春菊	250g	A	マヨネーズ	大さじ1/2
きくらげ	2g		しょうゆ	小さじ1/2
<input type="checkbox"/> にんじん	30g		すりごま	大さじ2
絹豆腐	200g		こしょう（白）	少々
白だし	大さじ1			

～作り方～

1. 春菊はさっとゆでて水にとり、水気を絞って、3～4cm長さに切る。
2. きくらげは水にもどした後、せん切りにして、さっとゆでる。にんじんはせん切りにし、ゆでる。
3. 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ500W2分加熱して水きりする。
4. しっかり水切りした①と②に白だしを混ぜる。
5. ③の豆腐をつぶし、Aを入れ、よく混ぜる。
6. ⑤に、汁気を軽く絞った④を加え、仕上げにこしょうを混ぜる。

総合計（ごはんを含まない）：エネルギー 438kcal たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.3g
食物繊維 8.7g 野菜重量 265g
（※参考 ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g）

3. 白菜のポタージュ



エネルギー 71kcal たんぱく質 2.7g
食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.8g
野菜重量 112.5g

旬の白菜を丸ごと味わって!!
じゃがいもやベーコンなどをプラスしても!

～材料～

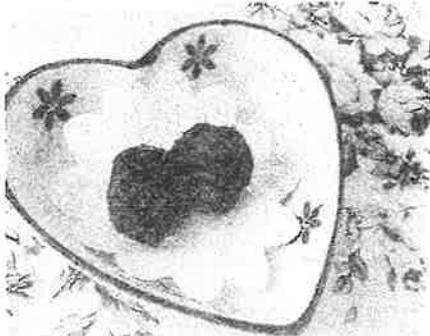
白菜…………… 350g
たまねぎ…………… 100g
バター（有塩）…………… 10g
A〔水…………… 2カップ
コンソメ…………… 5g
牛乳…………… 1カップ
塩…………… 少々
こしょう（黒）…………… 少々



～作り方～

1. 白菜は細切り、たまねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、①を炒める。
3. たまねぎがやわらかくなったら、Aを加え、10～15分ほど煮る。
4. 粗熱をとり、ミキサーにかける。
5. 鍋に戻し、牛乳を加え、塩も加え味を調える。
6. 器に盛り、お好みでこしょう（黒）をかける。

4. 里芋でトリュフ



エネルギー 88kcal たんぱく質 1.5g
食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.0g
野菜重量 0g

生クリームを里芋に変えて、エネルギーダウンで食べ応えも十分!!
また、ラム酒などをプラスすると大人向けに!

～材料～

里芋…………… 100g
チョコレート（板）…………… 50g
ピュアココア…………… 6g

～作り方～

1. 耐熱皿に皮つきのまま里芋を入れ、レンジ500Wで4分程、里芋がやわらかくなるまで加熱し、ペーパーなどで水気を取り、熱いうちに皮をむく。
2. ①が温かいうちに、チョコレートを割り入れ、里芋とともになめらかになるまでマッシャーなどでつぶす。
※里芋の余熱でチョコレートが溶けます。
3. よくつぶして混ぜたら、8等分して丸め、冷蔵庫で30分～1時間冷やす。
4. ココアをまぶす。

※ 1日に野菜を350g以上食べて「ベジもり」しよう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。
肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防、また健康な生活の維持のためにも野菜を食べましょう!
1皿70g程度の野菜料理を5皿食べると目標の350g以上に近づきます。

💡手軽に野菜を増やすワザ💡

- ・包丁いらずの野菜を用意する（ミニトマト、レタスなど）
- ・市販の冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を利用する
- ・電子レンジで簡単に調理をする



* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *
ホームページ「食育ポータル」⇒

《資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課健康増進係 TEL 434-9868》