

# いきいきプラザ交流会

～世代を超えてつながろう～



今年はコロナ禍のため「いきいきプラザまつり」は開催できませんが、世代を超えた交流ができたらい「いきいきプラザ交流会」を開催することとなりました。

※光明高倉保育園との直接的な交流はございません。ご了承くださいませ。

開館時間は8:50～18:00です。各イベントはスケジュールをご覧ください。

	2/3 (木)	2/4 (金)	2/5 (土)
3階 デイルーム	<del>9:30～11:00 「ひばピーキッズ広場」 (当日先着10名)</del>	★第一小・第三小の 児童作品展示を 4階でやってるよ! 期間:2/2～2/12	<del>15:00～16:00 「ひばピーキッズ広場」 (当日先着10名)</del>
4階 研修室	4階にいるよ～ 会いに来てね♪  ラボット♪	★雑誌&本の配布を 4階で行ってます! ※無くなり次第終了	9:00～9:30 元気一番!!ふちゅう体操 (当日先着20名)  15:00～16:00 整理券14:45～配布 ケアピッと姿勢測定 (当日先着50名)
4階 情報室 交流サロン	放映 9:00～12:00 介護予防強化月間 運動普及員による体操 「体と脳の健康体操」 「筋トレ&ストレッチ」 「昔のエアロビクス& ラジオ体操」  放映 13:00～16:00 介護予防強化月間 「自主グループ紹介」 & 「成長展」	交流サロンで いきぶらカフェの 作品展示してるよ!   放映 9:00～16:00 介護予防強化月間 「自主グループ紹介」 & 「成長展」	放映 9:00～12:00 介護予防強化月間 「自主グループ紹介」 & 「成長展」  放映 13:00～16:00 介護予防強化月間 「手話」 「おりがみ」

- ひばピーキッズ広場: ひばピーの折り紙や塗り絵をしてたくさん遊びましょう♪ 中止
- ケアピッと姿勢測定: 自分の重心の位置や姿勢を測定して、良い姿勢を知りましょう。
- 元気一番!!ふちゅう体操: 運動指導員と一緒にストレッチやふちゅう体操をして身体を動かそう!!
- 運動普及員による体操: 介護予防強化月間中にYouTubeライブ配信した内容を放映します!
- 自主グループ紹介: 介護予防強化月間中にYouTubeで紹介した内容を放映します!
- 成長展: 光明高倉保育園で行われる成長展を放映します!(介護予防推進センターでのみ放映)

### 【ご参加にあたって】

※感染症対策を遵守しご参加いただきますようお願いいたします。  
いきいきプラザ(介護予防推進センター・光明高倉保育園)



謎解きでプレゼントをゲットしよう!



いきいきプラザに3つのクイズがかかれています!  
感染症対策を守りながら、クイズを探しに探検に行ってみよう!  
クイズの答えの頭文字を合わせると4文字の言葉が完成するよ♪

答えは介護予防に大切な言葉です。〇〇〇ル予防に取り組んで目指せ!健康長寿!!

① 4階を探して～  
② 2階にGO♪  
③ 1階だよ!

# ル

2/3～2/5で実施いたします!



**確認**  
職員が確認印を押します

プレゼントお渡し場所:いきいきプラザ4階 事務室

※プレゼントお渡し時に年代をお伺いいたします!  
※プレゼントは無くなり次第終了となります。ご了承くださいませ。

## カンタン!りんごのケーキ



- 《材料》
- ・りんご:1個
  - ・砂糖:大さじ2～3
  - ・バター:20g
  - ・牛乳:100ml
  - ・卵:1個
  - ・ホットケーキミックス:150ml
- ※フライパンは28cmくらいを使用

- ①りんごの皮をむき種を取って厚さ約5mmにスライスする!  
※りんごの皮はお好みでいれてもOK!
- ②牛乳と卵、ホットケーキミックスを混ぜて生地をつくる
- ③弱火でフライパンにバターを入れて溶かし、砂糖を混ぜる
- ④砂糖とバターが溶けたら、火を止め、フライパンの中にりんごをバランス良く扇状に外側から並べ、蓋をして弱火で約3～5分煮る
- ⑤フライパンを濡れた布巾の上に置き粗熱をとる
- ⑥②の生地をりんごが動かないようにフライパンに入れる  
※りんごより生地がはみ出ると、焦げやすくなるので注意!
- ⑦弱火で蓋をして約10～15分焼く  
※表面の様子を見ながら、時間は調整!  
※火加減が強いと、焦げ付くので注意!
- ⑧竹串などで刺して、生地がついてこなかったら完成♪  
※裏返して焼いても良い!



ヤケドに  
気を付けてね



こちらのレシピは市民の方が教えてくださったレシピです  
お子さん、お孫さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

