

たまび

いずみアウトドアリハビリテーション倶楽部

981-3132 仙台市泉区将監6丁目6-2

TEL/FAX 022-771-0966

編集責任者 渡辺 宏司

VOL 1.No5

今月の目標

まだまだ暑い日が続くので、食中毒には十分注意しよう！！

<キャンプ場>を開催しました

メンバーからは・・・

「楽しかった」「またやりたいね」「疲れた」

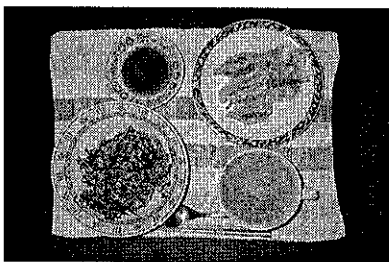
「こういう企画をもっとやってほしい」

「今度はボールとかを使って違うスポーツがしたい」という意見をいただきました。

みなさん、またみんなでいい汗を流しましょう

今月のレシピ

<ひじきチャーハン>



今回はいずみのメンバーの皆さんから好評をたくさんいただいた美味しいチャーハンの作り方を紹介します！！

材料

・冷ごはん・ひじき・たくあん・油揚げ・青じそ・塩・コショウ・醤油

作り方

- ①ひじきを水でもどしておきます。
- ②たくあん・油揚げ・青じそをそれぞれみじん切りにします
- ③フライパンに油を熱し、みじん切りにした材料とひじきを加え炒めます。その後ごはんを加えよく混ぜ合わせます。
- ④塩・コショウ・醤油で味を整えて完成です

キャンプ場紹介

今回は・・・

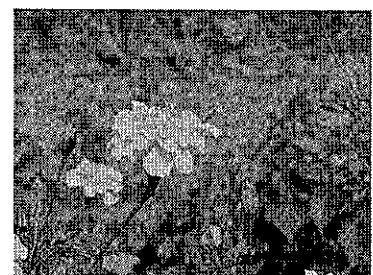
キャンプ場の紹介

24万平方メートルの敷地には自然があふれまた名取川が流れる近くにはキャンプ場・自然公園・食事処・温泉などバラティティ豊かな施設で構成された場です
また、手ぶらで来ても材料がそろっているので芋煮会をしてもOK！！です。また、帰りに温泉に入るのも良いですね☆



お知らせ

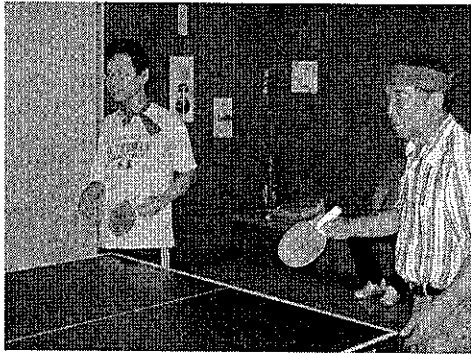
- ・10月行事としてキャンプを予定しております
- *今回より野外行事等は若干の自己負担がございますので、ご理解の程、宜しくお願いいたします。金額・日程などに関しましては、後日ご連絡いたします。



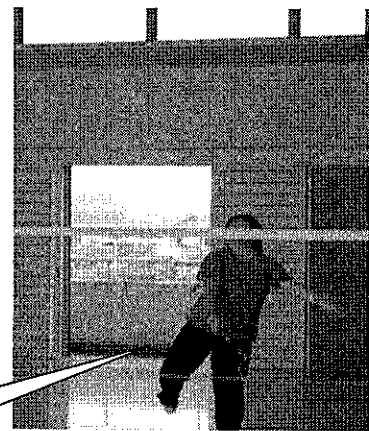
8月行事



将監市民センターでスポーツ大会をしました!



卓球をしている
ところです。
2対2に分かれ
てみんなでトー
ナメント形式で
戦いました。みん
な真剣に楽しく
プレーしていま
したね



エイッ!!

バドミントンもしたよっ!!

七北田公園にお弁当を持っ
てみんなで出かけました!

天気も良くてサイコーですッ



9月8日の家族面談では、お忙しい中お越しいた
だきましてありがとうございました。お時間がご
ざいましたらいつでもお越しください。お待ちしております!!