



無料送迎バスのご案内

1. 内回り送迎バス時刻表

集合場所	1便	2便	3便
クアハウス発		12:30	15:30
拝志	9:30		
済生会病院前	↓	↓	
衣干			
高下	9:35		
鳥生	↓	12:50	
ハリソン前		↓	
本町角	9:50	12:55	
中央公民館(※1)	9:55	13:00	
伊予銀日吉支店	↓	↓	
馬越	10:00	13:05	
郷			
辻堂	↓	↓	
上徳(JAおちいまばり富田支店前)			
国分橋	10:10	13:15	
国分寺	↓	↓	
唐子池			
公営住宅前	10:15	13:20	
唐子浜教習所	↓	↓	
桜井(カナディアン前)	10:20	13:30	
クアハウス着	10:30	13:40	

(注1) (※1) 以外はせとうちバス停留所付近。

(注2) 交通状況によりバスの時間が遅れることがあります。

(注3) 路線上で上記以外のバス停で乗車希望の方は、クアハウス今治までご連絡ください。

2. 外回り送迎バス時刻表(月・木運行)

集合場所	1便	2便
クアハウス発		15:00
社会保険事務所前	9:10	
近見公民館	9:15	
波止浜公民館	9:20	
波方支所	9:25	
乃万公民館	9:35	
クアハウス着	10:00	↓

クアハウス今治では、生活習慣改善教室や介護予防教室など、様々な健康づくり教室を行っています。
教室の実施日には、市内**特別便**も運行しています。教室に参加したいけれど交通手段がないという方はお気軽にご相談ください。

- 市内内回りは全便土曜・日曜・祝日も運行
- 市内外回りは月・木曜(祝日も)運行

野菜を食べよう 今月の野菜「春キャベツ」

キャベツには主にビタミンC、Uが含まれています。ビタミンUは水溶性で、胃粘膜を修復する働きがあります。春キャベツの旬は3~5月で、内部が黄緑色、葉の巻きが緩く、葉質が柔らかいのが特徴です。切り口が空気に触れないよう、ラップなどで包んで保存しましょう。

☆春キャベツの中華あんかけ☆

(材料/2人分)

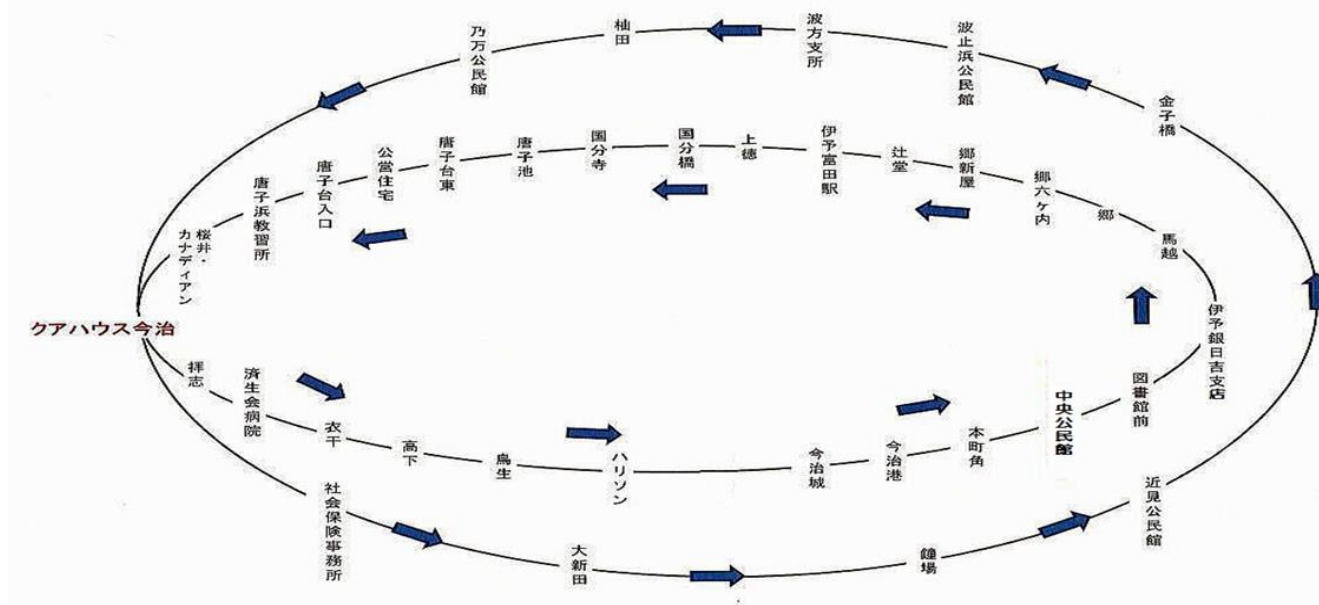
キャベツ	160g
干しいたけ	2枚
コーン(缶詰)	20g
おろししょうが	1g
ごま油	小さじ1
a { 鶏がらスープの素	小さじ1
干しいたけの戻し汁	200ml
b { 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

1人分の
エネルギー量 69kcal
塩分 0.6g



- キャベツはざく切りに、干しいたけは水で戻して軸をとり、薄切りにする。
- フライパンにごま油とおろししょうがを入れて熱し、キャベツと干しいたけを炒める。しんなりしてきたらコーンを入れてさっと混ぜる。
- aを合わせ、②に入れてひと煮立ちさせる。
- bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中!
今治市役所 健康推進課 管理栄養士



定期教室については令和6年度より引き続き開催しています。
詳しくは「令和7年度 健康づくり事業 事業案内」をご覧ください。



毎週土曜日は「クアハウスデー」...入館料が割引になります。

※7・8月は除きます。

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|-------------|
| ○ 大人(高校生以上) | 730円 ⇒ 520円 | ○ 65歳以上 | 520円 ⇒ 420円 |
| ○ 小・中学生 | 420円 ⇒ 310円 | ○ 幼児(3歳以上) | 260円 ⇒ 210円 |

問合せ先:クアハウス今治 TEL 47-0606

|
|

