

健康未来24 みらいだより

発行/医療法人啓正会
理事長 国分 啓二



第10号「新年号」

ホームページ→<http://www.kokubun-clinic/.com/mirai24/>

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

新年おめでとーうございま
す。今年こそメディカルフ
ィットネスみらいで運動し
てみませんか？
高血圧、高コレステロー
ル、糖尿病の方などに運
動をしていただき好評を
頂いております。
もちろん健康な方でも
大丈夫です。
無理なくその方にあった
運動をご指導させて頂き
ます。お気軽にご利用い
ただければ幸いです。

あけましておめでとうございます

今年こそ運動してみませんか？

本年もよろしくお願いたします！！

メディカルフィットネスみらいは安心して健康維持向上できるための運動施設です

一番寒い季節です！！

無料らくらく運動教室開催！！

メディカルフィットネスみらいで簡単な体操など、楽しみながら体を動かしてみませんか？

日時：1月13日(木)、27日(木) 10:00～10:45

健康運動指導士 永山 直子



水戸黄門の曲にのっての体操。
とても楽しく好評です。

わたしたちがサポートいたします。



本年もよろしくお願いたします！



体を動かすと体温が上が
り、風邪をひきません。



運動はちよつとという方も
イスに座つての運動なので
お気軽にご参加下さい。

栄養教室

お気軽にご参加ください！！



管理栄養士 佐藤 美智子

12月・六点美術館だより

「鈴木 坦さま 矢部正春さま
小林 栄さま 吉田 善勝さま
芳賀 文明さま 高橋 一治さま」

「鈴木 坦さま 矢部正春さま
小林 栄さま 吉田 善勝さま
芳賀 文明さま 高橋 一治さま」



「鈴木 坦さま 矢部正春さま
小林 栄さま 吉田 善勝さま
芳賀 文明さま 高橋 一治さま」

☆かぼちゃとニンジンの ビタミンスープ☆

材料(2人分)

- かぼちゃ 1/4 個 塩・こしょう 各少々
- ニンジン 1/2 個 ナッツ類 20g
- コンソメ 1 個 パセリ(飾り) 少々
- 水 1.5 カップ



※薬膳の「温」食材と、末梢の血行をよくするビタミン E をとって、冷え症を体の中から解消しましょう！！

12月の健康講座風景



12月3日: 国分啓二院長の健康講座！
ノロウィルスの話や生活習慣病にいか
かに運動が大切かを話しました。



12月17日: 合唱団「あいりす」のみなさまによるクリスマスコンサート！！
合唱団「あいりす」の皆さまは、昨年結成され、細山和男さま
のご指導のもと、深谷洋和会長さまを中心に、月3回練習をさ
れています。素晴らしいハーモニーを聞かせて頂きました。



1月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
			昔話おはなし会 会長: 安田きよ子さま		1 休館
3 休館	4 営業開始	5	6 体操教室 10:00~10:10	7 健康講座 院長講話 13:30~14:30	第2部 謡曲: 宝生流師範 伏見総一郎さま
10 成人の日	11	12 腰痛体操教室 14:00~14:30	13 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨガ教室 13:30~14:30	14 体操教室 10:00~10:10	15 六点美術館 ギャラリートーク！ 『咲きおり展/ 布への想い』 渡辺尚子さま
17 体操教室 10:00~10:10		19 栄養教室 9:30~9:50	20 体操教室 10:00~10:10	21 健康講座 ・昔話おはなし会 ・ギャラリートーク 13:30~14:30	
24/31	ヨガ教室風景	26 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	28 	29 体操教室 10:00~10:10