

健康未来24 みらいがより

発行/医療法人啓正会
理事長 国分 啓二



第11号「キャンペーン特集」

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

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

☆私たちがサポートします☆



健康運動指導士

健康運動指導士

受付

管理栄養士

大槻亮平

永山直子

芳賀優子

佐藤美智子

O型

B型

A型

O型

スタッフ紹介

血液型

メディカルフィットネスみらい

入会金キャンペーン

実施中!!

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!!

※月に何回通ってもOK! →メディカル会員・フィットネス会員様

入会金、現行 **8400円** → **6300円**へ!!!

※月に数回しか通えない人向け→ビジター会員様・ゴールドフィットネス会員様(75歳以上の方)

入会金、現行どおり **5250円**

その他の特典 → **健康保険が適用になります!!**

ただし、生活習慣病(高コレステロール、高血圧、高血糖)にて、国分内科クリニックで通院・治療中の方に限ります。

☆詳しくはクリニック・メディカルフィットネスみらい窓口へ

トレーニング風景



らくらく運動教室風景



1月・六点美術館だより

『咲きおり展／布への想い』と題して、渡辺尚子さま(市内花の里在住、五十七歳)にベストやマフラーなど約20点の作品を展示して頂き、大好評を得ました。



花粉症改善レシピ

☆シャキシャキ

梅じゃこレンコン☆

材料(4人分)

レンコン 200g ゴマ油 大さじ1

ちりめんじゃこ 30g 梅干し 2個

酒 50cc すりごま、焼きのり 適量

※レンコンには花粉症の鼻づまり解消に、効果があります。

※皮をむかず、アク抜きしないことで、ポリフェノールがたっぷりとれます

管理栄養士 佐藤美智子



1月の健康講座風景



1月7日: 国分啓二院長の健康講座!

国分院長の講話は、「医療と介護の未来」についてでした。伏見総一郎さま(宝生流)に謡曲をご披露して頂きました。



1月21日: 昔話おはなし会&六点美術館「ギャラリートーク」

すかがわ昔話の会、会長安田きよ子様(方言を交えて、地元の昔話、「歌姫の松」や「鬼は内」などをお話し下さいました。また、渡辺尚子様には「咲きおり」の魅力を紹介して頂きました。



2月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
		2 栄養教室 9:30~9:50	3 体操教室 10:00~10:10	4 健康講座 院長講話 13:30~14:30	5
7 体操教室 10:00~10:10	栄養教室風景	9 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	10 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨーガ教室 13:30~14:30	11 建国記念日	12 体操教室 10:00~10:10
14	15	16 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	17	18 健康講座 春のおどりで 元気に! 	
21 体操教室 10:00~10:10	22	23 栄養教室 9:30~9:50	24 らくらく運動教室 10:00~10:45		26 体操教室 10:00~10:10
28				藤花流 荻野タマヨ先生はじめ門下の皆様!! 演目: 祝舞、黒田節、雪椿、風雪流れ旅、他	