

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12号「メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで!!」

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

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」「血糖が下がった」「血圧が下がった」などのうれしいお声をいただいています。一年間で体重を6 Kg減量に成功した方もいます。お気軽に運動してみませんか。

NEW **メディカルフィットネスみらいは健康保険が適用→無料でご使用いただけます。**
ただし、**高血圧、高コレステロール、高血糖**などでクリニックに通院中の患者様に限りません!!
国分内科クリニックに通院していない、一般の方も大歓迎!!

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上のできるための運動施設です!!

メディカルフィットネスみらいの特色(入会からトレーニング開始まで)

3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認します。また目標に向けて、スタッフがアドバイス致します。

①入会開始

メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。



②健康診断



国分医師による運動処方!!

⑤定期的に身体状況をチェック



管理栄養士による栄養相談!!



③運動処方



健康運動指導士によるアドバイス!!

④トレーニング開始



医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。

2月・六點美術館だより

渡辺久男様
 (59歳市内桜岡在住)
 椿やささんかなどの「早春の花」をテーマに油絵19点を展示いただき好評でした。



今月のレシピ☆カップ入りちらしずし☆

材料(2人分) 米1合 昆布2cm角1枚
 〈合わせ酢〉 米酢 大さじ2弱 砂糖 小さじ2 塩 小さじ1/2
 カニのほぐし身 100g 絹さや 10枚
 イクラ 大さじ3 卵 1個 砂糖 小さじ1/2
 塩 少々 サラダ油 小さじ1/3



お酢の効能

- ※食後の血糖値の急上昇を防ぎます。
- ※胃もたれ、消化不良を防ぐ働きもあります。 管理栄養士 佐藤 美智子

2月の健康講座風景



2月4日: 国分啓二院長の健康講座!
 インフルエンザ、脳梗塞、心筋梗塞、花粉症などの治療薬について講話しました。



2月18日: 春のおどりで元気に!! 藤花流 荻野タマヨ先生はじめ門下の皆様
 荻野先生の黒田節に始まり、美事な春の踊りを、関根恵美子様、橋本トミ子様、橋本和子様、永元和子様、車田幸子様、高久春代様、久保木タイ様、山口和子様の方々にご披露頂きました。



3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 体操教室 10:00~10:10	3 体操教室 15:00~15:10	4 健康講座 院長講話 13:30~14:30	5 第2部 六點美術館 ギャラリートーク 「春のリース展」 安藤久美子様
7	体操教室 15:00~15:10	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	11	
14		16 栄養教室 9:30~9:50	17 ヨーガ教室 13:30~14:30	18 健康講座 くも膜下出血をのり越えて! 健康でいられるお話し会!!	19 体操教室 10:00~10:10
21 春分の日		23 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	24 らくらく運動教室 10:00~10:45	25	
28	ヨーガ教室	30 栄養教室 9:30~9:50	31 体操教室 10:00~10:10		小野すま子先生による お話し会! (フィットネスインストラクター)