

# メディカルフィットネスみらい みらいだより

H23.6 第14号

生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

HP: <http://www.kokubun-clinic/.com/mirai24/>

E-mail: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

第14号『無料健康教室特集』

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



## メディカルフィットネスみらいはこんなところですよ!!

### 会員さま・患者さまでなくともご自由にご参加下さい。

**すべて無料!!**

#### 栄養教室



簡単なクイズなどを通して交流をはかりながら、季節に応じた食事についてお話ししています。 講師:管理栄養士 佐藤 美智子

#### 腰痛体操教室



腰痛は体操で予防出来ます。教室では腰回りのストレッチ運動や筋力トレーニングを行います。

腰痛にならないために、腰痛のない方もお気軽にご参加下さい。  
講師:健康運動指導士 永山 直子

#### らくらく運動教室



手指の運動や頭の体操、ストレッチ、音楽に合わせた体操など、イスに座って楽しく体を動かします。イスに座りながら行うので、安心です。お気軽にご参加下さい。

講師:健康運動指導士 永山 直子

#### ヨーガ教室



ヨーガは自分さがしの旅のようなものです。体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。 講師:渋谷 成美先生

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!!

**裏面に健康教室スケジュール一覧表が載っています→**



# 5月六點美術館だより



パッチワーク歴20数年の!!  
平栗マス子様(76才)による  
「パッチワーク・キルト展」  
を開催し大好評を得ました。  
1200枚の布を合わせたハイビ  
スカスの作品は、皆さまから  
「素晴らしい」とのお声を頂  
きました。

## 今月のレシピ ☆鶏肉と野菜のサラダずし☆

材料(2人分)

- ①サラダ油・お酢各大さじ2、塩小さじ2/3、こしょう少々を混ぜて温かいご飯300gに混ぜておく。
- ②鶏もも肉200gは筋を切り、両面に塩こしょう各少々をまぶす。サラダ油少々をひいたフライパンで色よく焼き、粗熱が取れたら1cm角に切る。
- ③セロリの葉1本分は筋を取り、玉ねぎ1/4個とともに5~6mm四方に切る。葉の部分は粗みじん切りにする。
- ④カレーピーマン1個を強火で焼き、1cm角に切る。
- ⑤①のずし飯に鶏肉、野菜を加えて混ぜる。



## 5月の健康講座風景



5月6日: 国分啓二院長の健康講座!  
正しく放射能を知ることの大切さや、食中毒(O-111) 予防について講話しました。



5月20日: くも膜下出血を乗り越えて 小野すま子先生  
くも膜下出血を発症し手術。5カ月の闘病生活後、エアロビクスインストラクターとして復帰された貴重な体験を拝聴することができました。



# 6月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
		1 栄養教室 9:30~9:50	2 体操教室 10:00~10:10	3 健康講座 院長講話 13:30~14:30	4
6 体操教室 10:00~10:10	7	8 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	9 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨーガ教室 13:30~14:30	10 体操教室 14:00~14:10	11
13 体操教室		15 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	16 体操教室 10:00~10:10	17 健康講座 13:30~14:30 フラダンスで 元気に!!	小貫れい子先生 とレイコフラの みなさま
20 体操教室 14:00~14:10		22 栄養教室 9:30~9:50	23 らくらく運動教室 10:00~10:45	24 体操教室 10:00~10:10	
27 体操教室 10:00~10:10	28	29 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	30		

