

メディカルフィットネスみらい みらいだより

H23.7 第16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16号『第1・第3金曜日 健康講座特集』

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二

毎月、第1金요일は国分院長の健康講話を開催しています!!



ふくしま
がんぼうろ
がんぼうろ



ふくしまは負けない
がんぼうろすかがわ
がんぼうろふくしま



国分啓二院長の健康講座

国分院長

最新の医療の話題や診察室で聞けなかったことの質問を頂き、講話をしています。

毎月、第3金曜日、元気になる健康講座開催!!



6月17日(金) 小貫れい子先生・レイコフラのみなさま

来館数 祝200回!!



渡辺 ユキ様

これからも健康で楽しくご利用できるよう応援いたします!!

New エアロビクス教室 7月から開催!!

第1・第3 水曜日
AM 10:00~



講師:小野すま子先生

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!!

6月六點美術館だより



渡辺篤太郎さま、(田村市常葉町在住 62才) による、双葉町や浪江などの原発事故警戒区域内の滝の写真や県内各地の花々の写真、20展を展示いただき、大好評を得ました。

今月のレシピ★薬味たっぷりのせ麺★ 材料(2人分)

- ①みょうが1個とちくわ小1本、万能ねぎ1本は小口切り、貝割れ菜1/4パックは1cm長さに、青じそ4枚は千切りにする。オクラ3本は熱湯で茹でて小口切りにする。長いも約3cmは角切りにする。
- ②乾燥うどん200gは茹でて冷水に取る。
- ③麺を器に盛り、①の薬味をたっぷりのせ、刻みのりと温泉卵2個をのせて、白ごまをふる。めんつゆをかける。



管理栄養士 佐藤 美智子

健康運動指導士



大槻 亮平

健康運動指導士



永山 直子

管理栄養士



佐藤 美智子

受付



小森 恵子

★スタッフ紹介★

血液型 ➡ O型

B型

O型

A型

7月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
				1 健康講座 院長講話 13:30~14:30	2
4	 講師：小野すま子先生	6 栄養教室 9:30~9:50 NEW エアロビクス教室 10:00~	7 らくらく運動教室 10:00~10:45 体操教室 14:00~14:10	8	9 体操教室 10:00~10:10
11 体操教室 10:00~10:10		13 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	14 体操教室 10:00~10:10 ヨガ教室 13:30~14:30	15 健康講座 第1部 尺八の調べ 鈴木 理氏	六點美術館 ギャラリートーク 「さいとうきみこ 作品展」
18 海の日		20 栄養教室 9:30~9:50 NEW エアロビクス教室 10:00~	21 らくらく運動教室 10:00~10:45	22 体操教室 10:00~10:10	
25	26	27 栄養教室 9:30~9:50	28 体操教室 10:00~10:10	29 	