

# メディカルフィットネスみらい

## みらいだより

第17号『放射線にも暑さにも負けない特集』

H23.8 第17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>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



放射線！気にしないで安心して運動できる場所⇒それはメディカルフィットネスみらいです！！

無料エアロビクス教室!! 大好評です。



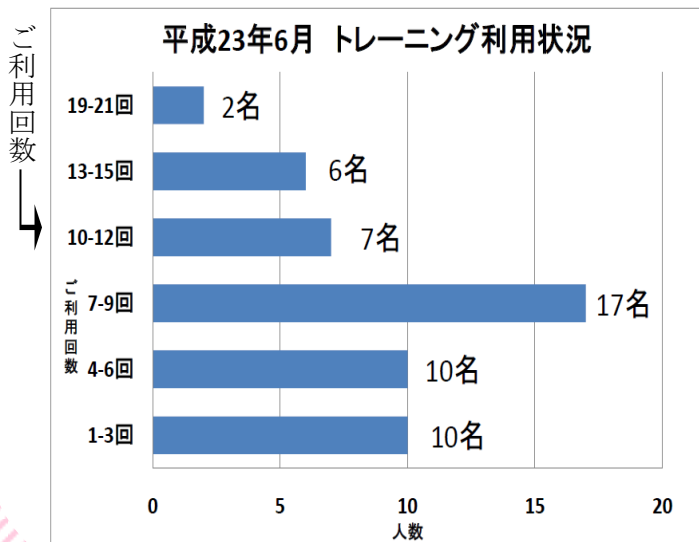
メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上できるための運動施設です！！

### 会員さまのご利用回数紹介

無料

ヨガ教室！  
笑顔いっぱい



人数

週2回のペースで通われる方が多いですが  
月2回の方でも効果がでてます。





# 7月六日美術館だより



「きょういくつ見つけたかな／幸せ  
 だなあとと思うこと」などの詩画を  
 遺された、故さいとうきみこ様の  
 生誕六十年というこで、ご主人  
 の斎藤謙一様にお話し頂きました。

## 今月のレシピ★トマトの麻婆納豆かけ★ 材料(2人分)

- ① トマト 2 個は半月切り、ニラ半束は 1cm 幅に刻む。
- ② 醤油小さじ 2、味噌・砂糖各小さじ 1、水 100cc、中華スー  
 プの素小さじ 1/2 を合わせておく。
- ③ ごま油適量で生姜のみじん切り小さじ 1 と豆板醤小さじ  
 1/2 を炒め、ひき肉 100g を加える。
- ④ ニラと納豆 1 パック、② を加えて  
 煮て、煮立ったら倍量の水で溶い  
 た水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ トマトに③ をかける。



管理栄養士 佐藤 美智子



1 日(金)「熱中症対策」や「甲状腺の  
 病気」について、院長が講話しました。



15 日(金)尺八の調べ  
 鈴木理様 野崎梅雲様



15 日(金)ふれあい楽団のみなさまに  
 よるバンド演奏が行われました。

7月健康講座風景

# 8月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
1 体操教室 10:00~10:10	2	3 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	4	5 健康講座 院長講話 13:30~14:30	6
8	エアロビクス教室風景 	10 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	11 らくらく運動教室 10:00~10:45	12 体操教室 14:00~14:10	13 休館
15 休館	16 休館	17	18 ヨーガ教室 13:30~14:30	19 健康講座 -自然療法における放射能から身を守る対処法について-	20 
22 体操教室 10:00~10:10	23	24 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	25 らくらく運動教室 10:00~10:45	26 体操教室 10:00~10:10	27
29	らくらく運動教室風景 	31 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10	-自然療法における放射能から身を守る対処法について- 講師: はしもと治療室 橋本俊彦先生 三春町で「はしもと治療室」を開業され、快療法(かいりょうほう)による健康相談や講座をされています。		