



# みらいだより

第18号『おかげさまで2周年特集』

## H23.9 第18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

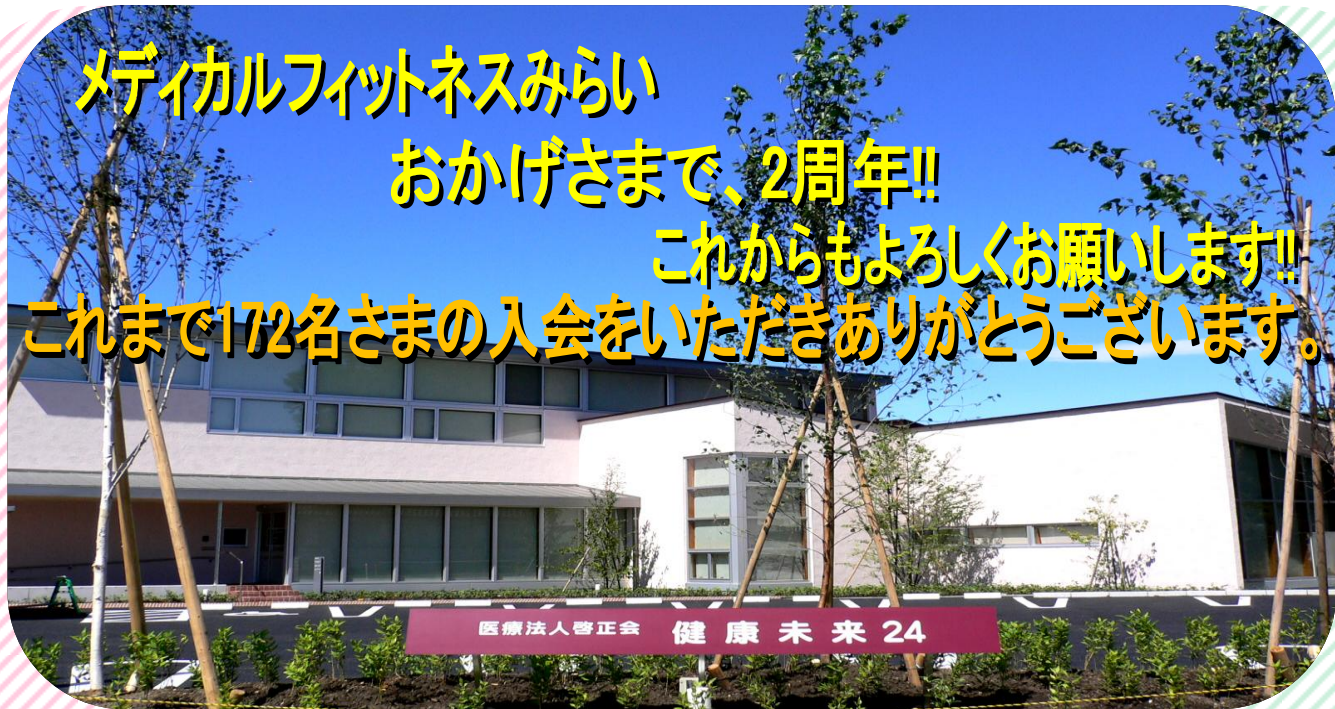
TEL:0248-94-8273 FAX:0248-73-0388

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:園分 啓二



### メディカルフィットネスみらい

### おかげさまで、2周年!!

### これからもよろしくお願いします!!

### これまで172名さまの入会をいただきありがとうございます。

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!!



### らくらく運動教室

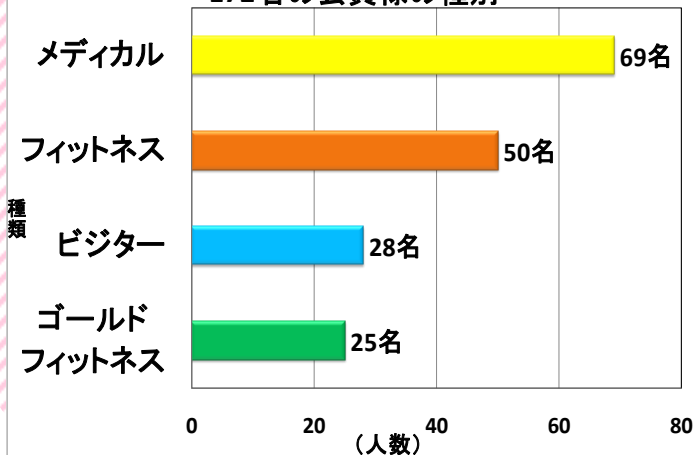


### 私たちがサポートいたします!!

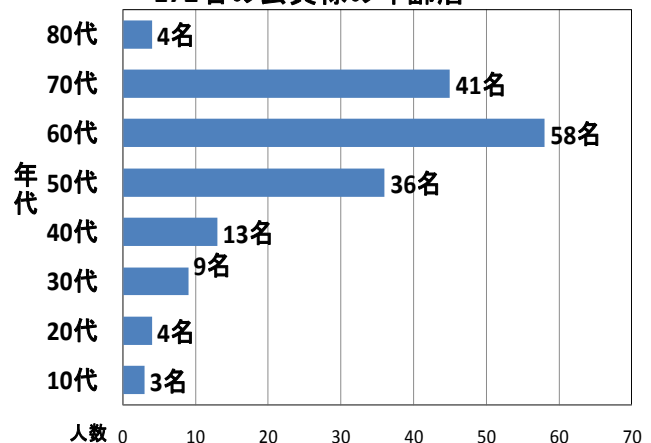


### エアロビクス教室

#### 172名の会員様の種別



#### 172名の会員様の年齢層



# 8月六次美術館だより



8月19日(金)

藤橋秀一様(郡山市在住58歳)に「里山の詩・写真展」と題して、野の花や蝶やトンボなどの自然の植物などの魅力を写真を通して伝えて頂きました。

## 今月のレシピ ☆なすそうめん☆ 材料(2人分)

- ①えび6匹を茹で、冷ましておく。
- ②なす1~2本は細長く切って片栗粉をまぶし、熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気を切る。
- ③オクラ2本はさっと茹でて、小口切りにする。しそ1枚は千切りにする。
- ④器になす、オクラ、しそ、えびを盛り付け、しょうがのすりおろしとめんつゆをかける。



管理栄養士 佐藤 美智子



5日(金)「甲状腺の病気」について講話。多くの質問を頂きました。



橋本 俊彦先生

19日(金)自然療法における放射線量から身を守る対処法について講話頂きました。



祝 来館数150回

根本 真知子さま

これからも健康で楽しくご利用出来るよう、応援いたします。

8月健康講座風景

# 9月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
		ヨーガ教室風景	1	2 健康講座 院長講話 13:30~14:30	 スミコ&シロー
5 体操教室 10:00~10:10	6	7 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	8 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨーガ教室 13:30~14:30	9 体操教室 14:00~14:10	 ナッシュビルヒルズ
12  腰痛体操教室		14 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	15 体操教室 10:00~10:10	16 健康講座 13:30~14:30 シャンソンとカントリーウエスタンの調べ!!	24 体操教室 10:00~10:10
19 敬老の日	20 	21 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	22 らくらく運動教室 10:00~10:45	23 秋分の日	
26 体操教室 10:00~10:10		28 栄養教室 9:30~9:50	29	30 体操教室 10:00~10:10	