

# H23.10 第19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



# みらいだより

第19号『おかげさまで2周年 お客様のお声特集』



## 栄養教室

- ・自分では思い付かないメニューが学べるので参考になります。
- ・参加している方と交流が持てるようになり、楽しみの一つです。



## らくらく運動教室

- ・ひとりでは出来ないけれど、みんなと集まって運動するのが楽しいです。
- ・参加して少し疲れたと思ったが、家に帰ったらとてもすっきりと気分爽快になりました。

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!!

運動は大切→わかってはいるけど→でもなかなかという方  
 メディカルフィットネスみらいなら、楽しく、無理なく、あなただけのためのトレーニングをゆくりとサポートします。  
 お気軽に始めてみませんか。

## お客様のお声ランキング

始めたきっかけ!!

やってよかった!!

- 1位: コレステロール、中性脂肪を下げるため。
- 2位: 高血圧を改善するため。
- 3位: 体脂肪減少と内臓脂肪減少。
- 4位: 運動不足解消のため。
- 5位: 体重減少と筋力強化。

- 1位: 血圧・血糖値が下がった。
- 2位: 人と話す機会が増えた。
- 3位: 汗がかきやすくなった。
- 4位: 寝付きが良くなった。
- 5位: 運動する習慣が身についた。



## 国分啓二院長の健康講座

毎月第1金曜日に国分啓二院長による、講話を開催しております。  
 医療の新しい話題について、また診察室で聞けなかった質問にお答えしたりと健康情報を提供しています。

お気軽にご参加ください。

# 9月六點美術館だより



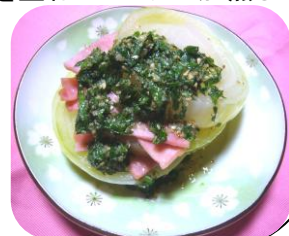
健康未来24を設計して頂いた一級建築士の阿部直人様(郡山市在住 55才)にヨーロッパの旅・建築家のスケッチ展のギャラリートークをして頂きました。ヨーロッパの建物と日本の建物の特徴についてお話し頂きました。

## 今月のレシピ☆しそとごまのソース☆

材料(作りやすい分量)

- ①しそ 20枚をみじん切り、にんにく1片はすりおろす。
- ②塩小さじ2とすりごま 30g、オリーブオイル 150mlを加えてよく混ぜる。
- ③薄切りにした玉ねぎ、ベーコンを重ねてレンジで加熱したものにかける。

\* 密閉容器に入れ、冷蔵庫で約2カ月保存可能です。じゃがいもや温奴等にも合います。  
管理栄養士 佐藤 美智子



2日(金)体の健康と建物の健康について阿部直人様と対談しました。



スミコ&シロー様



ナッシュビルヒルス様

16日(金)シャンソンとカントリーウエスタンの演奏をご披露して頂きました。

## 9月健康講座風景

# 10月 無料 健康教室まんさい！！



月	火	水	木	金	土
腰痛体操教室風景					須賀川知る古会活動「私たちの須賀川見つけ隊」パネル展 須賀川知る古会、会長：笠原尚子さまが来館。私たちの須賀川見つけ隊の活動への想いと題してお話いただきます。
		5 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	6 体操教室 10:00~10:10	7 健康講座 院長講話 13:30~14:30	
10 体育の日	11	12 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30	13 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨーガ教室 13:30~14:30	14 体操教室 14:00~14:10	
17 体操教室 10:00~10:10		19 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	20	21 健康講座 13:30~14:30 六點美術館 ギャラリートーク	22 体操教室 10:00~10:10 
24/31	25 体操教室 10:00~10:10	26	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	28 体操教室 10:00~10:10	