

H23.11 第20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



第20号『施設についてのお声特集』

これから寒さに向かいます。 楽しく運動して、元気な毎日をおくりませんか!!



エアロビクス教室

小野すま子先生を講師に迎え、第1・3水曜日(AM10:00~10:45)にエアロビクスだけでなく、ステップ・青竹踏みなど、ご指導して頂いています。

みなさまの健康づくりを
お手伝いします!!

メディカルフィットネスみらいは

10月六点美術館だより

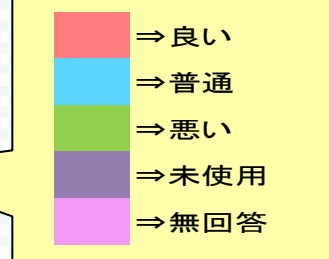
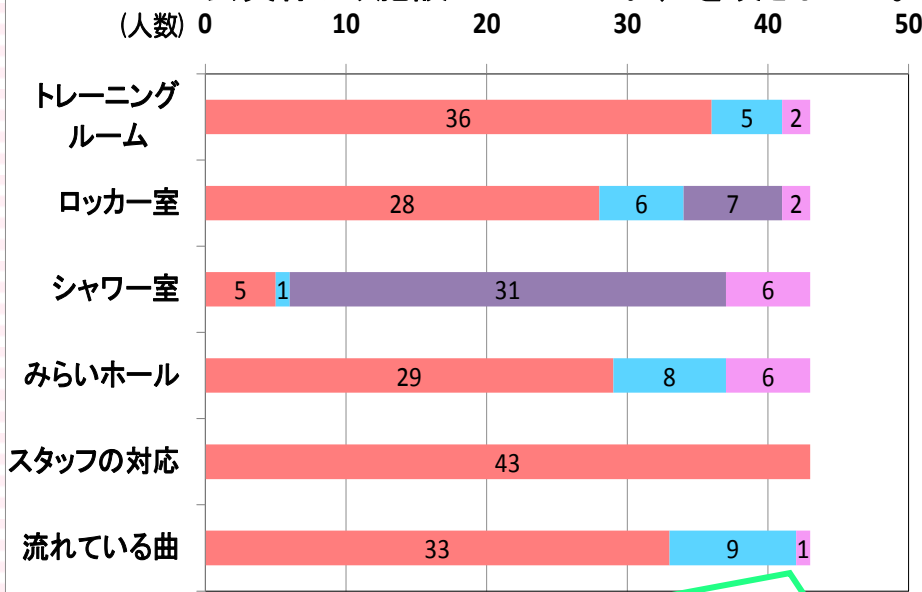


21日(金)六點美術館ギャラリートーク!
須賀川知る古会のみなさまに、須賀川のすばらしさを紹介して頂きました。

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!!

会員様より施設についてのお声を頂きました。



小泉ケサ子様
祝 御来館数100回

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!!

会員様 43 名に施設についての回答を頂きました!!

10月健康教室風景

ヨガ教室

らくらく運動教室



栄養教室

体操教室



今月のレシピ★里いもと鮭のハンバーグ★

材料(2人分)

①里いも3個(150g)はゆでて皮を剥き、つぶす。②鮭の切り身1切れを焼き、身をほぐす。③ボウルに①、②を入れて塩こしょうと小麦粉を適量加えて、小判形にまとめる。

④オリーブオイル大さじ2を引いたフライパンで焼く。

⑤白ごまとみそ各大さじ1、砂糖小さじ1、だし汁大さじ3を混ぜたたれをかける。

管理栄養士 佐藤 美智子



7日(金)インフルエンザの予防接種・糖尿病とインスリンについて講話しました。

10月国分啓二院長の健康講座

11月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
 7 体操教室 10:00~10:10 	私たちスタッフが皆様をお待ちしております。	2 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45 9 栄養教室 9:30~9:50 腰痛体操教室 14:00~14:30 16 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	3 文化の日 10 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨーガ教室 13:30~14:30 17 体操教室 10:00~10:10	4 健康講座 院長講話 13:30~14:30 11 18 健康講座 13:30~14:30 六点美術館 ギャラリートーク	5 おりがみ遊びをしてみませんか!! おりがみの達人: 飛田操先生をお迎えして簡単なおりがみ作品づくりを体験して頂きます。  
21 体操教室 14:00~14:10 28 体操教室 10:00~10:10	22 29	23 勤労感謝の日 30 栄養教室 9:30~9:50	24 らくらく運動教室 10:00~10:45 	25 体操教室 10:00~10:10	