

Merry Christmas!

Merry Christmas!

Merry Christmas!

Merry Christmas!

H23.12 第21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21号『今年1年ありがとうございました。』

インフルエンザが流行する季節になりました!!

運動をして⇒免疫力アップ↑

インフルエンザなんて寄せ付けないぞ!!

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!!



免疫力アップのための

レシピ紹介

☆すりおろし人参の

豆乳シチュー☆

*人参

…皮膚やのど、気管支などを正常に保つビタミンAが豊富です。

*ブロッコリー

…風邪予防に欠かせないビタミンCが豊富です。

*鶏肉

…粘膜を強化し、免疫力を高めるビタミンB6やナイアシンが豊富に含まれています。



トレーニング風景



エアロビクス教室



ヨーガ教室



祝 来館数200回

舟木ヒロ子様

私達がサポートします!!



栄養教室

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。



管理栄養士 佐藤 美智子

11月国分啓二院長の健康講座



4日(金) PM1:30~2:30 診察室風景と題して、長びく咳などさまざまな咳の種類について講話しました。活発な質問なども頂きました。

☆スタッフ紹介☆



佐藤 美智子
管理栄養士
O型



遠藤 千夏
受付
A型



大槻 亮平
健康運動指導士
O型



友情出演:ちぎり絵 伊東コト様



18日(金)六点美術館ギャラリートーク おりがみの達人:飛田操さまにサンタクロースやドキドキハートなどのおりがみを教えていただきました。



六点美術館
ギャラリートーク風景

12月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
			1	2 健康講座 院長講話 13:30~14:30	「合唱団アイリス」様による！！ クリスマス コンサート
5	6 体操教室 10:00~10:10	7 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45	8 ヨガ教室 13:20~14:20		
12		14 栄養教室 9:30~9:50	15 体操教室 10:00~10:10	16 健康講座 13:30~14:30 クリスマスコンサート	2011年!! 今年は震災に放射線、風評と今でも心憂う日々ですが1年のしめくくりをクリスマスコンサートでお過ごしください。
19 体操教室 10:00~10:10		21 栄養教室 9:30~9:50 エアロビクス教室 10:00~10:45		23 天皇誕生日	
12月1日より産休に入らせていただきます。しばらく育児に専念させていただきます、また元気に戻って参りたいと思いますので、ご迷惑おかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。 健康運動指導士 永山 直子		28 体操教室 10:00~10:10	29	30	

お正月休みは1月3日(火)までとなります。