

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!!

みらいだより

第22号『新年号』

H24.1 第22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



あけましておめでとうございます

今年こそ運動してみませんか?

本年もよろしくお願いいいたします!!



近藤順子さま



桑名邦弘さま
きよみさま



半澤軍三さま

トレーニング回数200回達成されたみなさま!!

合唱団「あいりす」のみなさまによる クリスマスコンサートを開催しました!

2011年12月16日(金)

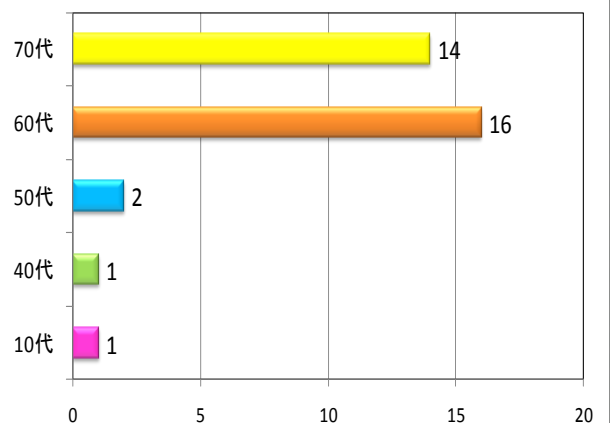


合唱団「あいりす」の皆さまは、一昨年に結成され
細山和男さまのご指導のもと、深谷洋和会長さまを中心
に、月3回練習されています。素晴らしいハーモ
ニーを聞かせて頂きました。



高野想大さま

トレーニング回数100回達成された方が**34名様**います!!



ぞくぞくと会員様
トレーニング回数
100回・200回達成されています!!

六点美術館だより

「冬から春へのリース展」
 いろいろな素材をつかってか
 わいらしい、素敵なリースを
 二十点展示しています。
 一月末日まで作品を入れかえ
 て好評展示中です。



安藤 久美子様(市内堤在住)

今月のレシピ★角切り野菜のお粥★ 材料(1人前)

①人参 1/6 本、かぶ 1 個、かぼちゃ 1/16 個は角切りにする。②ブロッコリー 1/6 房は小房に分ける。鶏ささみ 1 本は筋を取って薄切りにする。③ごはん 50g はボウルに取り、流水で洗ってぬめりを摂ってゴマ油少々をまぶす。④鍋に水 2 カップ、鶏ガラスープの素小さじ 2、①を加えて煮込む。④ごはんを②を加え、ザーサイ 10g、ちりめんじゃこ小さじ 2 をのせる。



ヨーガ教室

日程変更のお知らせ!!

第 2 水曜日

13:20~14:20



エアロビクス教室

日程変更のお知らせ!!

第 1・第 3 木曜日

14:00~14:45



12月健康講座風景

12月2日(金)急性肺炎とその予防や肺炎球菌ワクチンについて講話しました。

1月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
2 休館日	3 休館日	4	5 エアロビクス教室 14:00~14:45	6 健康講座 院長講話 13:30~14:30	7 体操教室 10:00~10:10
9 成人の日	栄養教室 のテーマ 「脳を元 気にする ための栄 養教室」	11 栄養教室 9:30~9:50 ヨーガ教室 13:20~14:20	12 エアロビクス教室 14:00~14:45	13 体操教室 10:00~10:10	14 
16 体操教室 10:00~10:10		18 栄養教室 9:30~9:50		20 健康講座 13:30~14:30	講師 松田妙子さま
23  栄養教室		25 栄養教室 9:30~9:50 体操教室 10:00~10:10		「お片付けのきほん」講座開催 -物がかたづけられない 整理収納術を学び心地よい空間でゆとりある暮らしをしませんか! 整理収納アドバイザー1級、ハウスキーピング協会2級認定講師の松田妙子さまをお迎えして楽しくお話していただきます。	
30	31 体操教室 10:00~10:10				