

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23号『今年こそ運動してみませんか』

## H24.2 第23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](mailto:http://katy.jp/kokubun-clinic)

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



### お客様の声

- ・血圧が安定してきて嬉しいです!
- ・コレステロール値が下がった!
- ・A1cが順調に下がってきている。

## メディカル (医療) サポート

国分啓二院長



入会時にして頂く健康診断にもとづき私がみなさまに適合した運動処方箋を作成しますので、安心・安全に運動していただける施設です。

### お客様の声

健康器具に頼り一人ではすぐにあきらめていましたが、健康運動指導士さんにお声をかけていただき運動することが楽しく、続けることができている嬉しいです。

メディカルフィットネスは皆さまの体の健康と心の健康をお届けいたします!!



## 運動 サポート

三位一体のサポートが特徴です!



栄養教室に参加して下さった皆さま!

## 栄養 サポート

## 体操教室



2月もやきとりじいさん体操を行います!

12月は(八月の夜は)の曲に合わせてフラダンスを楽しみました。



私達がみなさまをサポートいたします!!

## 六点美術館だより

フラワーアレンジメントインストラクターの資格をもつ安藤様に華やかなクリスマスリースやお正月リース、春のやさしいリースなどを展示して頂き、好評でした。



安藤 久美子様  
(市内堤在住)

### 今月のレシピ★大豆のミートパスタ★ 材料(2人前)

- ①スパゲティ 2人前を茹でておく。
- ②大豆の水煮 2/3カップ、ピーマン 2個、玉ねぎ 1/2個は粗みじん切りにする。トマト小 1個はざく切りにする。
- ③②とみそ大さじ1、ケチャップ大さじ1を耐熱容器に入れ、電子レンジで3~5分加熱する。
- ④器にスパゲティを盛り、③のソースをかける。



## NEWスタッフです!!全員O型です!!



大槻亮平

O型

健康運動指導士



須藤愛希

O型

受付



松浦佳奈子

O型

健康運動指導士



佐藤美智子

O型

管理栄養士



国分啓二院長の健康講座風景

1月6日(金)1:30~2:30

「インフルエンザの流行予想」「ストレッチのすすめ」と題して講話しました。

## 2月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
	栄養教室のテーマ 「血圧を下げるための食事についてお話させていただきます。」	1 栄養教室 9:30~9:50	2	3 健康講座 院長講話 13:30~14:30	4 体操教室 10:00~10:10
		8 栄養教室 9:30~9:50 ヨーガ教室 13:20~14:20	9	10 体操教室 10:00~10:10	11 建国記念日
体操教室のテーマ 「ラジオ体操とやきとりじいさん体操を行います。」	14 腰痛体操教室 14:00~14:30	15 栄養教室 9:30~9:50	16 体操教室 10:00~10:10 エアロビクス教室 14:00~14:45	17 健康講座 13:30~14:30 歌で元気に!	
	21 体操教室 10:00~10:10	22 栄養教室 9:30~9:50	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p><b>ピアノ弾き語りコンサート♪</b></p> <p>須賀川市内で音楽教室をひらいておられます、藤居ジュンコ様に昭和歌謡とジャズのピアノ演奏と歌をご披露していただきます。</p> <p style="text-align: right;">藤居ジュンコ様(ピアノ&amp;ヴォーカル)</p> </div>		
27 体操教室 10:00~10:10	28	29 栄養教室 9:30~9:50			