

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24号『いつまでも 若さを保つ』特集

H24.3 第24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/>

携帯: <http://katy.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



わたしたちの 若さの秘訣は **運動**することです!

おかげさまで一九七名の方が入会され楽しく運動しています!!

歩くのがとても楽になっています。

エアロビクスも楽しんでいます。

頭の体操にもなっています。



阿部チ子さま



大塚敏子さま



橋本フミさま

ゴールドフィットネス会員のみなさま(75歳以上)



小松窈子さま



渡辺ユキさま



吉川ヒサさま

栄養教室も楽しんでいます。

トレーニング 300回を越えました。

友人が増えて、明るくなりました。

NEW 腰痛体操教室

はじまりました。お気軽にご参加ください!

- ♪ 毎月第二火曜日
- ♪ 14時~14時半
- ♪ バスタオルご持参
- ↓ 申し込みは ↓
- メディカルフィットネスみらい受付



健康運動指導士
松浦佳奈子

どなたでも参加でき
つつげやすい、楽しい教
室にしたいです。



ふくしま がんぼうすかがわ がんぼうふくしま ヨーガ教室

渋谷成美先生



心と体のバランスを
とって健康になりま
しょう!!

六点美術館だより

警戒避難区域となった富岡町から、昨年の7月に須賀川に避難し生活しておられる望月様に、震災前に富岡で撮影された花や虫の写真二十点を展示していただいております。
三月十日まで展示中。



今月のレシピ★牛乳パックで棒ずし★材料(4人前)

- ①米3合を炊き、すし飯を作る。
- ②卵2個を割りほぐし、砂糖大さじ1を混ぜて、いり卵を作る。
- ③ほうれん草適量は茹でて水気を切り、みじん切りにする。
- ④鮭フレーク大さじ2といり白ごま大さじ3を合わせておく。
- ⑤①のご飯が熱いうちに②～④をそれぞれ混ぜて、開いた牛乳パックに順番に詰める。



管理栄養士：佐藤美智子



2月17日(金)藤居ジュンコ様による弾き語りコンサートが開催されました。サプライズゲストとして、語り、読み聞かせなどをされている松崎芳江様をお迎えし、ピアノの音色に合わせて読み聞かせをしていただきました。



2月3日(金)国分院長が頸動脈エコー、楽しいストレッチについて講話しました。また、菊地淳子様にも民謡体操を指導していただきました。

国分啓二院長の健康講座風景

3月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
			1 エアロビクス教室 14:00～14:45	2 健康講座 院長講話 13:30～14:30	3 体操教室 10:00～10:10
	6 体操教室 10:00～10:10	7 栄養教室 9:30～9:50	8 エアロビクス教室 14:00～14:45		 内容 柳 寿蘭先生、柳芳会 会員の皆さまによる日 本舞踊です。 演目 江戸の初春、ふたり 酒、千代の舞扇、武田 節、滝桜-千年の恋- 等の演目をご披露し ていただきます。 お気軽にお出かけだ さい。
テーマ ラジオ体操と やきとりじいさ ん体操を行いま す!!	13 腰痛体操教室 14:00～14:30	14 栄養教室 9:30～9:50 ヨガ教室 13:20～14:20	15 体操教室 10:00～10:10	16 健康講座 13:30～14:30 日本舞踊 岩見流 春のおどりで元気に！	
19 体操教室 10:00～10:10 	20 春分の日	21 栄養教室 9:30～9:50	28 栄養教室 9:30～9:50	29	30 体操教室 10:00～10:10

テーマ: コレステロールを
下げるための栄養教室!!

テーマ
ラジオ体操と
やきとりじいさ
ん体操を行いま
す!!



内容
柳 寿蘭先生、柳芳会
会員の皆さまによる日
本舞踊です。
演目
江戸の初春、ふたり
酒、千代の舞扇、武田
節、滝桜-千年の恋-
等の演目をご披露し
ていただきます。
お気軽にお出かけだ
さい。