

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25号『健康講座80回』特集

H24.4 第25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



## ありがとうございます!!

## おかげさまで健康講座80回になりました!!

二〇三名の方が入会され楽しく運動されています!!

毎月第一・第三金曜日は心と体の健康のための講座を開催しています!!

### 平成24年3月2日(金)開催 国分啓二院長の健康講座

参加してくださったみなさま  
ありがとうございました!!



講座風景



国分院長の健康講座

「今週の診察風景」と「慢性腎臓病について」という内容で院長が講話しました。



柳芳会会員のみなさま



柳 寿蘭先生 柳 寿春さま  
柳 寿香さま 柳 寿環さま

いわきよっぺ節を全員で楽しく踊りました。

### 栄養教室



毎週水曜日 9時30分～

講師 管理栄養士 佐藤美智子



## 六点美術館だより

福島市飯野在住の櫻村ひろ子様  
58歳のへオリジナル手芸作品展を  
開催中です。櫻村様は3年前から  
飯野町のつるし雛まつりに参加され  
ています。独自に考案したイヤリン  
グがともステキです。どうぞご高  
覧ください。  
(三月十五日から四月三十日まで)



櫻村 ひろ子様  
(福島市在住)

### 今月のレシピ★シーフードカレーピラフ★材料(4人前)

- ①カレー粉大さじ1、トマトケチャップ大さじ3、塩小さじ2/3、こしょう少々、水350mlを混ぜ合わせる。
- ②米2合を研いて、シーフードミックス200g、みじん切りにした玉ねぎ1/2個、コーン適量、①を加えて30分以上浸してから通常通りに炊く。
- ③炊きあがったらよく混ぜて器に盛り、刻んだ赤パプリカとパセリを飾る。



管理栄養士：佐藤美智子

## 新しい教室が始まりました☆ にこここ運動教室



講師 健康運動指導士 松浦佳奈子

介護予防・転倒予防に役立つ運動等  
を楽しみながらご紹介します。椅子に  
座って行いますのでお気軽にご参加く  
ださい！ 毎月第一・三木曜日 十時～

## 祝!!200回



国分キ工様

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！

## 4月 無料 健康教室まんさい！！

| 月   | 火                                  | 水  | 木   | 金   | 土   |
|---|------------------------------------|--|---|---|---|
| 受付におります！<br><br><b>須藤愛希</b> | <b>3</b> 体操教室<br>10:00～10:10       | <b>4</b> 栄養教室<br>9:30～9:50                         | <b>5</b> にこここ運動教室<br>10:00～10:30<br>エアロビクス教室<br>14:00～14:45   | <b>6</b> 健康講座<br>院長講話<br>13:30～14:30                  |  |
|   | <b>10</b><br>腰痛体操教室<br>14:00～14:30 | <b>11</b> 栄養教室<br>9:30～9:50<br>ヨガ教室<br>13:20～14:20 | <b>12</b> 体操教室<br>10:00～10:10<br>エアロビクス教室<br>14:00～14:45  | テーマ<br>ラジオ体操とめざまし体<br>操を行います!!                        |   |
| <b>16</b> 体操教室<br>10:00～10:10   | テーマ<br>代謝を上げる<br>ための栄養教<br>室です!!   | <b>18</b> 栄養教室<br>9:30～9:50                        | <b>19</b> にこここ運動教室<br>10:00～10:30   | <b>20</b> 健康講座<br>13:30～14:30<br>見つけませんか？<br>こころのかがやき | <b>21</b> 体操教室<br>10:00～10:10   |
| <b>23</b><br><br>腰痛体操風景♪    |                                    | <b>25</b> 栄養教室<br>9:30～9:50<br>体操教室<br>10:00～10:10 | こころの健康を求めてのお話し会<br>—元気とあたたかさを届けます—<br><br>講師にスピリチュアリストの佐藤幸子様<br>(福島市在住)をお迎えします。幼少時代<br>より霊能力があり、いろいろな魂とのふれ<br>あいを重ね霊障害に苦しむ人々の問題を<br>解決されています。 |   |   |