

H24.5 第26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



みらいだより

第26号 『男性会員様も楽しく運動されています!!』 特集

男性会員のみなさまもくメディカルフィットネスみらい>では 楽しくトレーニングされています!男性もお気軽にお越し下さい!

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!!

腰痛体操をきっかけに入会しました。



岩崎 善市様 (入会7ヶ月)

ここに来ると体だけでなく、心もリフレッシュ出来ます。



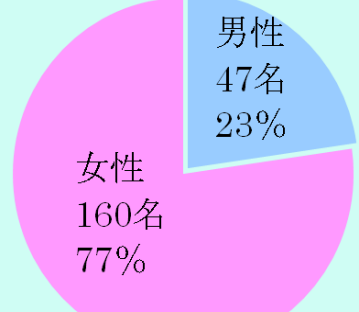
折笠 毅様 (入会1年11ヶ月)

毎月第2・4木曜日にエアロビクスインストラクターの小野すま子先生をお迎えして楽しんでいます。



エアロビクス教室

4人に1の方が男性です!!



会員さまの男女の比率



私達がサポートします!!

207名の方が入会され楽しく運動されています!!

お客様の声!! ・家でも「むすんでひらいて」を口ずさみながらやっています。



にこにこ運動教室
大好評です!!

健康運動指導士 松浦 佳奈子

お客様の声!! ・頭の体操にもなり、トレーニングとはまた違った楽しさがあります。

4月5日(木) 午前10:00~10:30
手足のストレッチや「むすんでひらいて」の曲に合わせてストレッチを行い7名の皆様が第1回の教室を楽しまれました。

六点美術館だより

新井キミ様のご指導のもと月一〜二回
作品づくりをされている皆様十一名の
作品展です。

出品者名 安倍照子様 鈴木八重子様
須藤悦子様 常松キヨ様 大島良子様
藤田節様 西間木トシ子様 溝口照子様
味戸雅子様 穂積信子様

展示期間 四月二十八日〜六月八日



くるみ絵弘法坦教室の
皆様によるグループ展

今月のレシピ☆アスパラとえびのちらしずし☆材料(2人前)

- ①アスパラ 4本の根元を切り、小口切りにして熱湯でさっと茹でる。むきえび 100g は湯通ししておく。ライトツナ 1缶は油を切ってほぐしておく。
- ②ご飯 300gに生姜の甘酢漬けと液を適量加えて酢飯にする。
- ③酢飯にせん切りにした大葉 2枚といり胡麻(白)を加え、アスパラ、えび、ツナを盛りつける。



管理栄養士:佐藤美智子

健康講座風景



4月6日(金)13:30~14:30
「今週の診察室風景」「認知症について」講話しました。



講師:佐藤 幸子先生
4月20日(金)13:30~14:30
「こころの健康を求めて」というテーマで講演して頂き、大好評でした。

お知らせ
へ健康みらいクラブが発足しました。
メデイカルフィットネス会員以外の方
で各健康講座、教室に参加される方には健康みらいクラブに入会していただくことになりました。入会金は無料です。詳しくは、健康未来24受付までお問い合わせ下さい。

TEL 0248-94-8273

5月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
<p>テーマ:食中毒予防のための栄養教室です!!</p>		<p>2 栄養教室 9:30~9:50</p> <p>体操教室 10:00~10:10</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>
<p>7 体操教室 10:00~10:10</p>	<p>8 腰痛体操教室 14:00~14:30</p>	<p>9 栄養教室 9:30~9:50</p> <p>ヨガ教室 13:20~14:20</p>	<p>10 にこにこ運動教室 10:00~10:30</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>11 健康講座 院長講話 13:30~14:30</p>	<p>12 体操教室 10:00~10:10</p>
<p>テーマ:ラジオ体操とめざまし体操を行います!!</p>		<p>16 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>17</p>	<p>18 体操教室 10:00~10:10</p>	
<p>21</p>	<p>22 体操教室 10:00~10:10</p>	<p>23 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>24 にこにこ運動教室 10:00~10:30</p> <p>エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>25 健康講座 13:30~14:30</p>	
<p>スミコ&シロー様</p>		<p>30 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>31 体操教室 10:00~10:10</p>	<p>5月のさわやかな風と シャンソンの調べ スミコ&シロー(菅原住子さま、大橋四郎さま)をお迎えしてシャンソンの風艶歌を披露していただきます。</p>	