



H24.6 第27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://katyjp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



第27号 『診察の待ち時間はみらいへお越しください!!』 特集

診察の待ち時間にいかがですか? みらいでは毎日10時と15時に体操出来ます!

国分内科クリニック向かいの健康未来24 メディカルフィットネスみらいでは毎日10時と15時に約10分間ラジオ体操を行なっています。ラジオ体操は第一、第二の全10分間で約35キロカロリー消費します。背筋を意識しながら行えば姿勢が伸びて、肩こりや腰痛そしてダイエットにも効果があるといわれています。



また、ラジオ体操は体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせつつられています。負担も少なく、誰でも手軽にできる体操で体全体の血流がよくなります。

ラジオ体操にはたくさんのメリットがあります。

診察の待ち時間はぜひメディカルフィットネスみらいへお越しください!!

健康運動指導士 佐藤美智子 松浦佳奈子がご指導いたします!!



6月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
				1 10時	2 10時
4 10時 15時	5	6 15時	7	8 10時 15時	9 10時
11 10時 15時	12 10時	13 15時	14	15 10時	16 10時
18 10時 15時	19	20 10時 15時	21 10時 15時	22 10時 15時	23 10時
25 10時 15時	26 10時 15時	27 15時	28 10時	29 10時 15時	30 10時 15時

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!!

六點美術館だより



※6月8日まで展示しています



くるみ絵弘法坦
教室の皆様ありが
とうございました。

今月のレシピ★きゅうりとささみの梅肉あえ★材料(2人前)

- ①ささみ2本は耐熱皿に入れ、塩こしょう各少々、酒小さじ1をふり、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱し、一口大に裂く。枝豆100gは塩茹でにし、さやから出しておく。
- ②きゅうり2本はへたを取り、塩少々をまぶしてまな板の上で転がす。塩を洗い流して、まな板の上でめん棒でたたく。
- ③梅肉と砂糖を各小さじ2、酢大さじ3をよく混ぜてたれを作り、かける。



管理栄養士：佐藤美智子



スミコ&シローさま



5月25日(金)スミコ&シロー様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した。皆で歌おうコーナーでは七里ヶ浜の哀歌など参加者の方も一緒に歌いました。



5月11日(金)13:30~14:30

「今週の診察室風景」、「認知症と生活障害」と題して講話していただきました。

国分啓二院長の健康講座風景

6月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	今月のテーマ 「心と体のための栄養教室」です!!			1 健康講座 院長講話 13:30~14:30	2
	5	6 栄養教室 9:30~9:50	7 にこにこ運動教室 10:00~10:30 ヨーガ教室 13:20~14:20	※今月は第1・2 木曜日に変更となります。	
	12 腰痛体操教室 14:00~14:30	13 栄養教室 9:30~9:50	14 にこにこ運動教室 10:00~10:30 エアロビクス教室 14:00~14:45	15健康講座 13:30~14:30 食を楽しむための お話会	
エアロビクス教室 日程変更のお知らせ!! 毎月第2・4木曜日に変更となりました。よろしくお願いたします。	19	※20日の栄養 教室はお休み となります。	21	《農業をみじかに感じてほしい》 はたけんぼの企画管理部マネージャーをしておられる澤山聖美(さわやまきよみ)さまをお迎えし、須賀川市の農作物の放射線の安全性などについて分かりやすくお話していただきます。 お気軽にお越しください。	
		27 栄養教室 9:30~9:50	28 エアロビクス教室 14:00~14:45		