

7/20(金) 健康講座風景

H24.8 第29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29号 『メディカルフィットネスみらいの中身をご紹介!!』 特集

メディカルフィットネスみらいってどんなところ？

会員様は15歳の高校生から83歳と幅広くご利用いただいております。現在226名の皆様に会員になっていただき、「コレステロールや血糖値が正常値内になって嬉しい」「筋力がついて体力に自信がもてるようになった」「やせたねと言われる」とのお声も頂戴しております。運動回数が100回を超えた方が63名、最高で400回超えも…。健康は誰も運んでくれません。マイナスイオンあふれるメディカルフィットネスみらいで健康への一歩を踏み出してみませんか？



1階と2階に血圧計を設置しております!!



私達が笑顔で皆様をお待ちしております!!

2階トレーニング室



健康運動指導士がサポートいたします!!

また、みらいホールではいろいろな教室、健康講座を行っています!!



メディカルフィットネスみらいスタッフ一同



管理栄養士による栄養面のサポートも受けられます!!

1階トレーニング室



脂肪燃焼と筋力アップの効果があります!!

脂肪燃焼、疲労回復、体力向上の効果があります!!



エアロビクス教室風景

皆様楽しんでトレーニングされています!!

メディカルフィットネスみらいは 安心して健康維持・向上のできるための運動施設です!!

六点半美術館だより《布絵展》



赤松香月さまによる布絵展(8/7まで)



細かく切った布で描く緻密な油絵のような質感量感の重厚な作品,大好評です。



今月のレシピ☆カラフルあえそうめん(2人分)材料(2人前)

- ①ゴーヤ1/2本は縦半分になり、種とワタを取って薄切りに、パプリカ1個は種を取って一口大の細切りにして、合わせてボウルに入れ塩少々をまぶす。水気が出てきたら絞り、ボウルに戻す。
- ②魚肉ソーセージ1本は角切りにする。そうめん2人分を茹でて冷水で洗いざるに上げて水気を切る。
- ③②に①を加えて、ごま油大さじ1と塩こしょう少々であえ、器に盛って黒こしょうを振る。



管理栄養士 佐藤美智子

第1・3金曜日の健康講座風景



国分啓二院長

7月6日(金)13:30~14:30

「今週の診察室風景」「夏の健康対策」と題して講話しました。



小貫れい子先生

7月20日(金)13:30~14:30

アロアロクラブ、マイレフラの方々へ素敵なフラダンスを披露していただきました。

8月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
		1 15時	2 10時	3 10時	4 10時
6 10時 15時	7 10時 15時	8 15時	9 10時	10 10時 15時	14 10時
13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 10時	18 10時
20 10時 15時	21 10時 15時	22 15時	23 10時	24 10時 15時	25 10時
27 10時 15時	28 10時 15時	29 15時	30 10時 15時	31 10時 15時	

8月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
<p>今月の栄養教室のテーマ 血液力を上げるための 栄養教室です!!</p>		<p>1 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>2 ヨーガ教室 13:20~14:20</p>	<p>3 健康講座 院長講話 13:30~14:30</p>	
	<p>7</p>	<p>8 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>9 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>6歳から小2の 小さなお子様も 踊ってくれます!!</p>	
<p>13 休館日</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 休館日</p>	<p>16 休館日</p>	<p>17健康講座 13:30~14:30 日本舞踊</p>	
<p>にこにこ運動教室、腰痛体操教室 予定変更のお知らせ!! 健康運動指導士 松浦佳奈子が担 当していたにこにこ運動教室と腰 痛体操教室が都合によりしばらくお 休みとなりました。よろしくお願ひし ます。</p>		<p>22 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>23 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	<p>—日本舞踊で元気に!— 江戸時代からつづく日本舞踊の御 所、中村流歌衛門派師範の中村芝 暢先生と門下の みなさまが元気 とあたたかさを 届けに來ます。</p>	
		<p>29 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>30</p>		