

H24.9 第30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30号 『国分内科クリニックと健康未来24の記念日です!!』 特集

国分内科クリニック開院15周年 健康未来24開業3周年を迎えました!!

平成21年9月1日開業



これまで**230名**さまの入会をいただきありがとうございます!!
これからもよろしくお願ひいたします!!

メディカルフィットネスみらいは

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

平成9年9月1日開院



国分内科クリニック



中村流歌右衛門派師範の中村
芝暢先生とその門下の方々に
来て頂きました。可愛いお子様
も踊って下さいました。

健康講座風景



中村芝暢師範先生

須賀川が長寿日本一のまちに
なることを願ひ、地域のみなさま
の健康づくりのお役に立てますよ
う、これからもがんばってまいり
ます。よろしくお願ひします。



国分啓二院長

六點美術館だより 《型染め展》

今回の出品作品は型染めを主に更紗(布)に直接描くなど日用品など含まれています。



大越様プロフィール
若い頃より染色に興味を持ち、退職後に型染めを習い始め、現在も勉強中。



大越美智様(郡山市在住)による型染め展

今月のレシピ☆小豆入りヨーグルトゼリー(4人分)

材料(4人前)①冷水大さじ2に粉ゼラチン 5g(1袋)を入れて、戻しておく。②鍋に牛乳 100cc、砂糖小さじ1と①を加えて、煮立えないように煮溶かし、ゆで小豆 50gを加える。③ボウルにプレーンヨーグルト3/4カップを入れてなめらかにし、②を加えてよく混ぜる。④型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

ゆで小豆の甘みを利用して作るので糖分控えめで、食物繊維もとれます。



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

8月3日(金)13:30~14:30

「今週の診察室風景」「睡眠時無呼吸症候群」と題して講話しました。



8月17日(金)13:30~14:30

中村芝暢師範先生と門下の皆様に日本舞踊を披露していただきました。

9月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
					1 休館
3 10時 15時	4 10時 15時	5 15時	6 10時	7 10時 15時	8 10時
10 10時 15時	11 10時 15時	12 15時	13 10時	14 10時 15時	15 10時
17 敬老の日	18 10時 15時	19 15時	20 10時	21 10時 15時	22 秋分の日
24 10時 15時	25 10時 15時	26 15時	27 10時 15時	28 10時 15時	29 10時

9月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	今月の栄養教室のテーマ 健康的に痩せるための 栄養教室です!!				1 国分内科クリニック 健康未来24記念講座 9:30~11:30
		5 栄養教室 9:30~9:50	6 ヨーガ教室 13:20~14:20	国分内科クリニック開院 15周年と健康未来 24 開業 3周年を記念して、福島市在住のノルディックウォーキングアドバンスインストラクターの皆川和夫先生をお招きしてノルディックウォーキング体験講座を行います。	
		12 栄養教室 9:30~9:50	13 エアロビクス教室 14:00~14:45		
17 敬老の日		19 栄養教室 9:30~9:50	20 エアロビクス教室 14:00~14:45	※今月のエアロビクス教室は第2・3木曜日に変更となります。よろしくお願ひします。	
24		26 栄養教室 9:30~9:50	27		