

ラジオ体操風景

H24.11 第32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32号 『寒さに負けず心も体も元気な毎日を送りましょう!』 特集

これから寒さに向かいます...! 楽しく運動して、心も体も元気な毎日を送りませんか?



みらい体操で楽しく運動♪



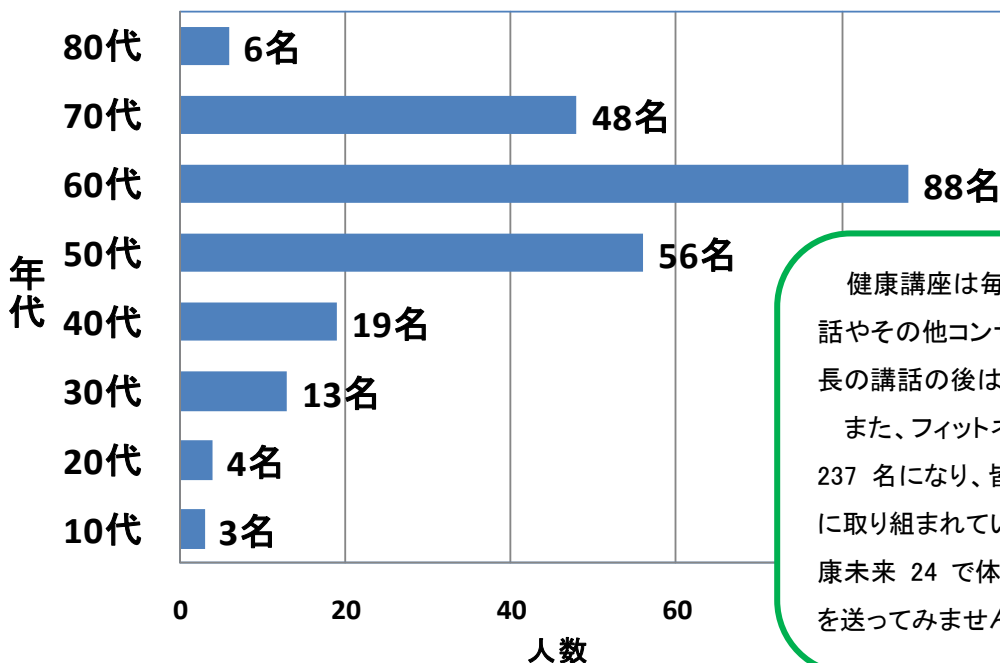
健康講座で心も楽しく♪

10月19日(金)藤居ジュンコ様とoji様に
お越しいただき、素敵なお話しと読み
聞かせを披露していただきました。



私達が皆様の健康づくりのお手伝いいたします!!

会員様237名の年齢層



健康講座は毎月第1・3金曜日に、院長の講話やその他コンサートなどを開催しています。院長の講話の後は簡単な体操を行っています。
また、フィットネスを利用されている会員様は237名になり、皆様体力づくりや健康維持の為に取り組まれています。寒い冬に負けぬよう、健康未来24で体を動かして心も体も元気な毎日を送ってみませんか?

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!!

「消えてしまったことばたち」絵本原画パネル展開催中



現在六點美術館展示中の「消えてしまったことばたち」作者の菊地清様の作品、「あいいうえおどうぶつずかん」「いちねんのりんご」をみらいホールに展示しております。どうぞご覧ください。

六點美術館だより

今月のレシピ ☆鶏肉のスープがけごはん材料(4人前)

①鶏ムネ肉 200g は1口大に、にんじん 1/2 本は短冊切りにする。えのきだけ 1/2 株は 3~4cm 長さ、青梗菜 1 株も 3~4cm のざく切りにする。②鍋にサラダ油小さじ2を熱し、①の鶏ムネ肉を炒めて表面の色が変わったら①の野菜も加え、炒め合わせる。③②に水 3 カップと乾燥わかめ(戻さなくていい)を加えて煮込む。アクを取り、しょうゆ大さじ1と塩・こしょうを加えて味をととのえる。④器にご飯を盛り、③のスープをかけ、ごま油少々をたらす。



管理栄養士 佐藤美智子

第1・3金曜日の健康講座風景



10月5日(金)13:30~14:30

「今週の診察室風景」と「10月は骨と関節の月間」と題して講話しました。



10月19日(金)13:30~14:30

秋の抒情歌というテーマで里の秋や赤とんぼなどの演奏に皆様大好評でした。

11月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
			1 10時	2 10時	3 文化の日
5 10時 15時	6 10時 15時	7 15時	8 10時	9 10時 15時	10 10時
12 10時 15時	13 10時 15時	14 15時	15 10時	16 10時	17 10時
19 10時 15時	20 10時 15時	21 15時	22 10時 15時	23 敬老感謝の日	24 10時
26 10時 15時	27 10時 15時	28 15時	29 10時 15時	30 10時 15時	

11月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	栄養教室のテーマ 血糖値を下げるための 栄養教室です!!		1 ヨーガ教室 13:20~14:20	2 健康講座 院長講話 13:30~14:30	3 文化の日
 毎週水曜日に開催している栄養教室 もついに開催 100 回目を迎えました!! これからもよろしくお祈いします!!	7 栄養教室 9:30~9:50	8 エアロビクス教室 14:00~14:45	9	10	 菊地清さま
エアロビクス教室日程変更の お知らせ!! 今月は第2・3木曜日 14:00~ 14:45に変更となります。	14 栄養教室 9:30~9:50	15 エアロビクス教室 14:00~14:45	16 健康講座 13:30~14:30 菊地清様による 造形教室	ペーパークラフトでオリジナル作品を つくってみませんか! 六點美術館展示中のことばの絵本 「消えてしまったことばたち」の作者・菊 地清様に秋にちなんだ造形作品をハ サミを使いながらご指導いただきます。 (ハサミをご持参ください。)	
	21 栄養教室 9:30~9:50	28 栄養教室 9:30~9:50	 		