

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!!

H25.1 第34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://katty.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:園分 啓二



みらいだより

第34号『新年号』

あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願いたします

今年こそ“運動”してみませんか？

ぞくぞくと会員様 100回 200回 達成されています!!

祝



舟木ヒロ子さま

スタッフの皆さんと和やかな時間を過ごし
ながら、とても楽しく運動しています。皆様
とお話もでき、結果も出ていて嬉しいです。

いつも運動後は心も軽くなって、とても
気持ちが良いです。おかげさまで健康で
いられます。ありがとうございます。

祝



近藤順子さま

↑トレーニング回数300回達成されました↑



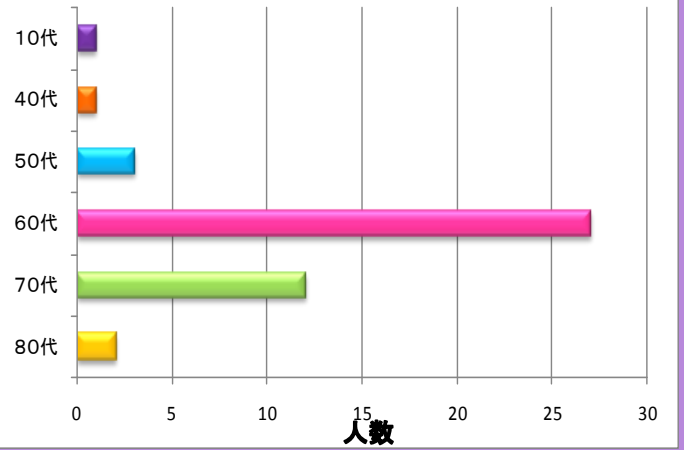
合唱団「あいりす」のみなさまによる クリスマスコンサートを開催しました♪



合唱団「あいりす」のみなさまは、細山和夫さ
まのご指導のもと、深谷洋和会長さまを中心
に月4回練習されています。すばらしいハーモ
ニーを聞かせていただきました。 ♪♪♪



トレーニング回数100回達成された方が46名おられます



祝

さらに

200回達成 18名
 300回達成 9名
 400回達成 2名

会員のみならず、楽しくトレ
ニングされ、ぞくぞくと記録更
新されております!!
今年こそメディカルフィットネ
スみらいで運動してみませんか？

装飾アートデザイナーでオリジナルブランド(夢むすび)を立ち上げた須佐さまによるピース・フェルト等のパーツで施したタペストリー展を開催しています。豊かな明るい感性ひかる作品に大好評中です。ぜひ、「高覧ください」。一月末までの展示

六^{ろく}点^{てん}美^び術^{じゆつ}館^{くわん}展^{てん}案内^{あんない}
 装飾アート(夢一年)
 タペストリー展
 須佐 国子様



今月のレシピ ☆根菜のわんぱくハンバーグ(4人分)☆

- ①ごぼう 1/3 本、人参 1/2 本ピューラーでさがきにし、塩少々をまぶす。卵2個を割りほぐし、一口大にちぎった食パン6枚切り1枚を浸しておく。
- ②豚ひき肉 400gに①を加えてよくこねる。③フライパンにサラダ油大さじ1/2 を熱し、②を全部敷き詰めて両面焼く。④鍋にだし汁2カップとしょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ2を入れて中火にかけ、煮立ったら一度火を止め、水大さじ3で溶いた片栗粉大さじ2を加えて混ぜ、おろししょうが2かけも加えてとろみをつける。



(このソースは冷蔵2週間保存可能)

管理栄養士 佐藤美智子

健康講座風景



12/7(金)

国分院長健康講座風景

『はきけ』について講話がありました。

次回は1/11(金)13:30~院長の健康

講座開催! お気軽にご参加ください。



心と身体をほぐしましょうコーナー

講話後には愛燦燦に合わせてのストレッチ

♪参加者全員で心と身体をリフレッシュ!!

皆様もいかがでしょうか?

1月 ラジオ体操 予定表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------|-----|--------|--------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 10時 | 5 10時 |
| | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 15時 | |
| 7 10時 | 8 10時 | 9 | 10 10時 | 11 10時 | 12 10時 |
| 15時 | 15時 | 15時 | | | |
| 14 | 15 10時 | 16 | 17 10時 | 18 10時 | 19 10時 |
| 成人の日 | 15時 | 15時 | | | |
| 21 10時 | 22 10時 | 23 | 24 10時 | 25 10時 | 26 10時 |
| 15時 | 15時 | 15時 | 15時 | 15時 | |
| 28 11時 | 29 10時 | 30 | 31 10時 | | |
| 15時 | 15時 | 15時 | | | |

1月 無料 健康教室まんさい!!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-----------|------------------------|-------------------------------|---|----|
| | 1 休館日 | 2 休館日 | 3 休館日 | 4 | 5 |
| | | 体温を上げるための栄養教室となっております♪ | | | |
| 7 | 8 | 9 栄養教室 9:30~9:50 | 10 ヨーガ教室 13:20~14:20 | 11 健康講座 院長講話 13:30~14:30 | 12 |
| 14 休館日 | | 16 栄養教室 9:30~9:50 | 17 エアロビクス教室 14:00~14:45 | 18 健康講座 13:30~14:30 ストレスありませんか?? | |
| 21 | | 23 栄養教室 9:30~9:50 | | 笠原尚子さまによる ストレスコントロールに ついてのお話となっております。 お気軽にご参加ください。 | |
| 28 | | 30 栄養教室 9:30~9:50 | 31 エアロビクス教室 14:00~14:45 | 1月4日より営業いたします | |