

H25.2 第35号

みらいだより

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



第35号『今年こそ運動してみませんか』特集

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!!

メディカル(医療) サポート



国分啓二院長

入会時にして頂く健康診断にもとづき私がみなさまに適合した運動処方箋を作成しますので安心・安全に運動して頂ける施設です。

- 〜お客様の声〜
- ・お通じが良くなった!
 - ・血圧が安定してきて嬉しい!
 - ・コレステロール値が下がった!
 - ・A1cが順調に下がってきている!

- 〜お客様の声〜
- ・風邪をひかなくなった!
 - ・寝つきがよくなった!
 - ・久しぶりに会った方に顔がすっきりしたと言われた!
 - ・カロリーを気にするようになった!

運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

体操教室風景



ラジオ体操、やきとりいさん体操などが行われます。

祝 2/1(金)健康講座100回目を迎えます



1月11日(金)13:30
～国分啓二院長による健康講座が行われ、インフルエンザ・肝炎についての講話がありました。

★☆☆お気軽にご参加ください☆☆★



武藤秀隆さま



藤橋秀一さま

六点半美術館 案内

—写真展—
藤橋秀一さまの仲間たち

藤橋さまは、野草の花や自然を素材としたアートの写真家です。藤橋様主宰の写真教室の皆さまへの展示です。


生徒の皆さま出席者名

武藤秀隆さま(須賀川市)
武藤恵子さま(須賀川市)
橋本ワイ子さま(郡山市)
佐藤玲子さま(郡山市)
西山美樹さま(郡山市)

今月のレシピ★大豆とにらのチヂミ (2人分)

①にら一束は長さ5~6cmに切る。②ボールに卵2個を溶きほぐし、水大さじ3、小麦粉大さじ4を加えて混ぜる。なめらかになったら、大豆缶140g、にら、ちりめんじゃこ大さじ2を加え、よく混ぜ合わせる。③フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、生地を一度に流しいれて円形に広げる。2分ほど焼いて弱火にし、さらに2分ほど焼く。

返して弱火のまま3分ほど焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。



管理栄養士 佐藤美智子

ヨーガ教室風景



1月10日(木) 13:20~渋谷成美先生によるヨーガ教室が開催されました。
(次回は2/7 ※ご希望の方は要予約)

健康講座風景



1月18日(金) 13:30~臨床心理士の笠原尚子様をお迎えしストレスコントロールについてのお話会が行われました。

2月 ラジオ体操 予定表

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

やきとりじいさん体操も
予定しております!!

2月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
				1 健康講座 院長講話 13:30~14:30	祝 100回
	5	6 栄養教室 9:30~9:50	7 ヨーガ教室 13:20~14:20	8 St. Valentine's Day	9
11 建国記念日		13 栄養教室 9:30~9:50	14 エアロビクス教室 14:00~14:45	15 健康講座 13:30~14:30	
		20 栄養教室 9:30~9:50	21 	かすみっ子のみなさまがお筆の演奏で元気を届けにきてくださいます 佳寿美会	
		27 栄養教室 9:30~9:50	28 エアロビクス教室 14:00~14:45	 かすみっ子のみなさま	