

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!!

みらいだより

第36号「祝 健康講座100回、いつまでも若さを保つ」

H25.3 第36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



祝100回

2013. 2. 1(金)おかげさまで健康講座100回を迎えました!



健康講座の
お知らせ

しばらくの間、国分啓二院長の講話はお休みさせていただきます。

★若さの秘訣は...運動することです!★



祝300回 祝300回

国分 キエさま(80才)
国分 良一さま

長年規則正しい生活を続けていること、適度な運動をしているお陰です。



祝200回

水落 ミキ子さま(77才)

入会して2年6カ月、200回達成。厳しい寒さにも負けず風邪もひかず過ごすことができました。『三位一体』のサポートのお陰です。



祝400回

渡辺 ユキさま(80才)

若さの秘訣は...『国分内科クリニックと健康未来の皆さんのお陰です。』



藤橋秀一さま
カタクリ



遠藤教夫さま
スズメの写真

六点半美術館 案内
写真展(パート1)・
藤橋秀一と
写楽クラブの皆さま


出展者
伊藤 巨記さま (郡山市)
窪小谷 五良さま (郡山市)
遠藤 教夫さま (郡山市)
大竹 充子さま (郡山市)
永山 通子さま (郡山市)
佐藤 なつさま (郡山市)

藤橋さまと指導にあたる写楽クラブ(郡山市) 大島公民館の皆さまの展示です。

今月のレシピ★野菜のみそラーメン (2人分)

- ①人参1/2本と大根1/2本はピーラーで带状に削る。えのき1袋は根元を落として、食べやすくほぐす。
- ②鍋にごま油大さじ2/3、みそ大さじ2、豆板醤小さじ1/2、薄切りにしたんにく1かけを火にかけ、香りが出たら一旦取り出す。
- ③鍋に水4カップ、昆布茶小さじ2と野菜を入れて煮る。煮立ったら弱火にして、ふたをして3分ほど煮る。
- ④②で取り出したみそを加えて混ぜる。
- ⑤卵2個を割り入れて、煮る。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座風景




代表 渡部 佳奈子さま

2月15日(金)13:30~佳寿美会の『かすみっ子』の皆さまが元気を届けに来てくださいました。後半には、お箏の演奏にあわせて「さくらさくら」を参加者の皆さままで合唱しました。

3月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
				1 10時	2 10時
				15時	
4 10時	5 10時	6	7 10時	8 10時	9 10時
15時	15時	15時		15時	
11 10時	12 10時	13	14 10時	15 10時	16 10時
15時	15時	15時			
18 10時	19 10時	20	21 10時	22 10時	23 10時
15時	15時	春分の日	15時	15時	
25 10時	26 10時	27	28 10時	29 10時	30 10時
15時	15時	15時		15時	

3月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
		★コレステロールを下げるための栄養教室★ 		~お知らせ~ 院長の講座はしばらくお休みします。	
4 	5	6 栄養教室 9:30~9:50	7  ヨーガ教室 13:20~14:20		
11  ヨーガ教室風景		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 DADAさま ミニライブ♪ 	
1  体操教室風景		20 春分の日	28  エアロビクス教室 風景		
2 		27 栄養教室 9:30~9:50	28  エアロビクス教室 14:00~14:45		