

みらいだより

第37号『どなたでもご参加いただけます 健康講座』特集

H25.4 第37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



エアロビクス教室

講師 小野すま子先生



ヨーガ教室

講師 渋谷成美先生

いつまでも元気でいたいから！
楽しく動く！ いつまでも若くいたいから！！

ヨーガは自分さがしの旅のようなものです。体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。

メディカルフィットネスみらいはこのような教室を開催しております♪



栄養教室

講師 佐藤美智子

季節にあわせたテーマやゲームを取り入れ、皆様に
楽しみながら参加していただけるよう心がけています。



体操教室

継続が難しい運動も皆様と一緒に意識して行うことで効果が
倍増することを体感して頂けるよう心がけています。

受付 健康運動実践指導者 管理栄養士



山口 奈月

服部 康弘

佐藤 美智子

★スタッフ紹介★
新しいメンバーが入りました

各教室どなたでもご参加頂けます！ヨーガ教室、エアロビクス教室はご予約が必要となり人数も限りがございますので健康未来24までお問い合わせください。

TEL 0248-94-8273

お気軽にどうぞ♪

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！！

浜田恵子さま



四季のパステル画展
 六点美術館で案内
 浜田恵子様(郡山市在住)
 郡山NHK文化センターカルチャークラス教室講師
 パステル画は少し不思議な絵の具です。ほとんど指で描きます。リガリー、ゴシゴシ、そつとなどで粉こなしてます。こするとどんどん色が広がっておもしろいです。

今月のレシピ★キャベツとえびの昆布蒸し(2人分)

- ①キャベツ大 1/4 個は洗って芯が付いたまま 3~5cm のくし切りにする。エビ 200g は背ワタを取って食べやすい大きさに切り、塩昆布ひとつかみをまぶしておく。
- ②フライパンに小さじ2の油をひいて、キャベツを焼く。
- ③キャベツに焼き色が付いたら裏返してえびをのせ、オリーブオイル大さじ 1/2 を回しかける。
- ④酒小さじ 1 としょうゆ小さじ2をかけてふたをし、キャベツが柔らかくなるまで蒸し焼きにする。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座風景



3月15日(金)13:30~シンガーソングメッセンジャーDADAさまによるギター弾き語り、田母神光男さまによる絵本読み聞かせが行われました。

4月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
1 10時 15時	2 10時 15時	3 15時	4 10時	5 10時 15時	6 10時
8 10時 15時	9 10時 15時	10 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 10時 15時	16 10時 15時	17 15時	18 10時	19 10時 15時	20 10時
22 10時 15時	23 10時 15時	24 15時	25 10時	26 10時 15時	27 10時
29 昭和の日	30 10時 15時	大好評! やきどいさん体操も行います!			

4月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
1 ★代謝を上げるための栄養教室★ 栄養教室		3 栄養教室 9:30~9:50	4 ヨガ教室 13:20~14:20	 ヨガ教室	
		10 栄養教室 9:30~9:50	11 エアロビクス教室 14:00~14:45	19 健康講座 13:30~14:30 奈つ美会 さくらまつり 日本舞踊花柳流 奈つ美会のみなさまが元気を届けに来て下さいます♪	
		17 栄養教室 9:30~9:50	18 	25 エアロビクス教室 14:00~14:45	
		24 栄養教室 9:30~9:50			