

みらいだより

H25.5 第38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: 園分 啓二



第38号 『男性会員様も楽しく運動されています』 特集

メディカルフィットネスみらいでは男性会員のみならずも楽しくトレーニングされています!!

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!!



ニューステップ



ランニングマシン



トレーニング 祝100回

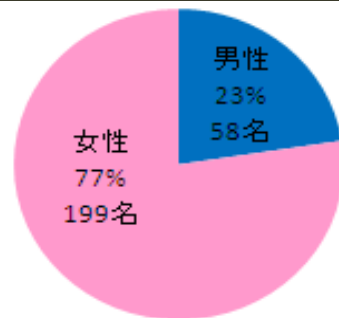


エアロバイク



コキシアリンク

4人に1人が男性会員さまです



会員さま「男女の比率」

「花柳貴美奈代会主 奈つ美会のみなさま」

健康講座の様子



最後に全員で「さら音頭」をご披露くださいました。

4月19日(金)13:30~健康講座が行われ、会場からは「桜も満開」「心も満開」とお声を頂き大好評でした。





管理栄養士が定期的に栄養指導を行っております！！

MICHIKO'S レシピ

旬の素材を取り入れ簡単に心がけています。



管理栄養士 佐藤 美智子

現在は色々な情報が溢れています。その中で適切な方法を一緒にみつけていけるようお手伝いさせていただきます。

管理栄養士による栄養教室は毎週水曜日 9:30~9:50 となっております。どなたでもご参加いただけます。

どうぞお気軽にお越しください♪♪



栄養教室風景

毎月テーマがありクイズなどを取り入れ楽しく参加いただいております。

今月のレシピ ☆納豆ドレッシングの豆腐サラダ (2人分)

- ①トマト2個はひと口大に切る。レタス5枚はひと口大にちぎって、冷水につけておく。
- ②器にレタスを敷き、トマトと絹ごし豆腐300gをスプーンですくって盛る。
- ③きゅうり1/2本は小さめの角切りにする。ひき割り納豆1パックと付属のタレ・からし、ごま油大さじ1、酢大さじ1半を混ぜてかける。



☆美肌に☆ 効きます!!



健康運動指導士 永山直子

出産によりお休みしていました。が4月より復帰しました。新たな気持ちで頑張りますので宜しくお願いします。

六本美術館で案内
四季のパステル画展
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

月	火	水	木	金	土
		1 15時	2 10時 15時	3 憲法記念日	4 みどりの日
6 振替休日	7 10時 15時	8 15時	9 10時	10 10時 15時	11 10時
13 10時 15時	14 10時 15時	15 15時	16 10時	17 10時	18 10時
20 10時 15時	21 10時 15時	22 15時	23 10時	24 10時 15時	25 10時
27 10時 15時	28 10時 15時	29 15時	30 10時 15時	31 10時 15時	

5月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	 ヨーガ教室風景	1 栄養教室 9:30~9:50	『健康的にやせるための栄養教室』となっております！		
6	 エアロビクス教室風景	8 栄養教室 9:30~9:50	9 エアロビクス教室 14:00~14:45	健康講座 5月17日(金)13:30~14:30 青春時代をもう一度！昭和のなつかしいフォークソングを聞きにきませんか！ 演奏 クラウド 今日までそして明日から(吉田拓郎) むえんが 無縁坂(さだまさし) イムジン河(フォーククルセダーズ) ほか	
13	 体操教室風景	15 栄養教室 9:30~9:50	16 ヨーガ教室 13:45~14:45		
20		22 栄養教室 9:30~9:50	23 エアロビクス教室 14:00~14:45		
午後の営業時間一部変更のお知らせ 5/16(木)午後2:45開始 5/17(金)午後2:30開始 5/27(月)午後2:30開始 5/28(火)午後2:00開始 宜しくお願いします。		29 栄養教室 9:30~9:50	30		

国分様 大橋様