

# みらいだより

第40号

『メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで』

## H25.7 第40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



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!!

メディカルフィットネスみらいは  
健康保険が適用→**無料**でご使用いただけます。  
ただし、高血圧、脂質異常、高血糖などで  
国分内科クリニックに通院中の患者様に限りです!  
国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎!

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」「血糖値が下がった」「血圧が下がった」などのうれしいお声をいただいています。

## メディカルフィットネスみらいの特色(入会からトレーニング開始まで)

3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認。また目標に向けてスタッフがアドバイスいたします。

メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。

国分啓二院長



国分医師による運動処方!



⑤定期的に身体状況をチェック



①入会開始



②健康診断

医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。



栄養指導

管理栄養士による栄養指導!



④トレーニング開始



③運動メニュー

健康運動指導士によるアドバイス!



次回は7/11より  
絵手紙展となっております

## 六点美術館ご案内

「ちぎり絵趣味の会」作品展開催中！！



小針正三様

作品

緑ヶ丘仮設住宅(郡山市)の皆さま

### 今月のレシピ★大根納豆そば (2人分)

- ①大根 1/4 本は皮をむき、そばと同じ太さになるよう、長めに細く切る。長芋 5cm は皮をむいてすりおろす。
- ②沸騰した湯に乾燥そば 150g を入れ、表示時間の 1 分前になったら大根も加え一緒に茹で上げ、ザルにあける。
- ③冷水でよくみ洗いして、器に盛り付ける。
- ④③の上に納豆 2 パックと山芋のをせる。めんつゆ 40ml とだし汁 200ml を混ぜたものをかける。
- ⑤適当な大きさにちぎった青しそ 4 枚と七味唐辛子適量をふりかける。



管理栄養士 佐藤美智子

## 健康講座風景



6月21日(金)13:30～すかがわ昔話の会会長の安田きよ子様と会員の山邊マチ子様による「カルタと語ろう すかがわの昔話」が行われ、きうり天王様などお話していただきました。

### 7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 15時	10 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 15時	16 10時	17 15時	18 10時	19 10時 15時	20 10時
22 10時 15時	23 15時	24 15時	25 10時	26 10時 15時	27 10時
29 10時 15時	30 15時	31 15時			

## 7月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土	
1 	2	3 栄養教室 9:30～9:50	4	5 	6 	
「夏の暑さを乗り切るための栄養教室」です！！						
7  ヨーガ教室風景	9 らくらく運動教室 10:00～10:45	10 栄養教室 9:30～9:50	11 エアロビクス教室 14:00～14:45	 <p>～お知らせ～</p> <p>7月の健康講座は7月7日(日)の田部井淳子氏の講演会となっております。</p>		
15 	16  栄養教室風景	17 栄養教室 9:30～9:50	18 			
22	23 らくらく運動教室 10:00～10:45	24 栄養教室 9:30～9:50	25 エアロビクス教室 14:00～14:45			
28  エアロビクス教室風景	29 	30	31 栄養教室 9:30～9:50			31  体操教室風景
 <p>らくらく運動教室風景</p>						