

**H25.8 第41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



# みらいだより

第41号『ありがとうございました、田部井氏講演会』特集

第106回 健康講座

## 登山家 田部井淳子氏講演会

おかげ様で大盛況に240名の方がお越し下さいました。



田部井淳子氏

国分啓二理事長

田部井淳子氏の著書「田部井淳子の 人生は八合目からがおもしろい」などについて対談が行われました。

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!!

講演会の様子



多くの皆さまに支えられて



山の魅力を紹介して頂きました



記念の地球儀を



ご来場の観客の皆さまに感謝



エベレストを見ながら



田部井氏の実顔、素敵でした

**六 点 美 術 館 展 覧**  
 ・たのしい絵手紙作品展・  
 小針正三様(八十二才)


誰かを想うとき、誰かを  
 励ましたいとき、絵手紙が  
 描きたくなるんです。



今月のレシピ☆ヘルシー冷やし中華 (2人分)

①えのきだけ1袋は根元を切ってほぐす。ハム3枚ときゅうり2本は細切りにする。②中華スープの素小さじ1/2をぬるま湯大さじ1で溶いて、水大さじ3、ごま油小さじ1、白ごま小さじ1を混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。③鍋にお湯を沸かし、中華麺1玉とえのきだけを一緒に茹で、冷水で洗う。④器に麺を盛り、きゅうりとハム、好みで紅生姜をのせて出来上がり。

管理栄養士 佐藤美智子



**無料教室のご案内**

**らくらく運動教室風景**  
 らくらく運動教室は毎月第2・4火曜日、10:00~10:45。椅子に座って体を動かすので安心してご参加下さい。

**栄養教室風景**  
 栄養教室は毎週水曜日、9:30~9:50。管理栄養士から楽しく丁寧に食についてお話があります。どちらも無料で予約は不要です。お気軽にどうぞ！！



**大好評 8月 ラジオ体操 予定表**

月	火	水	木	金	土
			1 10時	2 10時	3 10時
				15時	
5 10時	6 15時	7 15時	8 10時	9 10時	10 10時
				15時	
12 10時	13 15時	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 10時
19 10時	20 10時	21 15時	22 10時	23 10時	24 10時
26 10時	27 15時	28 15時	29 10時	30 10時	31 10時

**8月 無料 健康教室まんさい！！**

月	火	水	木	金	土
 エアロビクス教室	<b>血液力をあげるための栄養教室</b> 	1	 ヨーガ教室 13:45~14:45	 らくらく運動教室	3 
5 	6 らくらく運動教室 10:00~10:45	7 栄養教室 9:30~9:50	8  エアロビクス教室 14:00~14:45	9	 体操運動教室
 ヨーガ教室	13  休館日	14 休館日	15  休館日	16 休館日	<b>8月23日(金)健康講座</b> 藤居ジュン子様語りコンサート
 栄養教室	20	21 栄養教室 9:30~9:50	22  エアロビクス教室 14:00~14:45	 おじさま	 藤居ジュン子様
26 	27 らくらく運動教室 10:00~10:45	28 栄養教室 9:30~9:50	29 	♪昭和歌謡の世界へ誘う屋下がり のショータイム♪ 曲目:雨の慕情、喝采	