

H25.9 第42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42号 『9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です』 特集

『国分内科クリニック 開院16周年』 『健康未来24 開業4周年』を迎えました！

平成21年9月1日開業



これまで273名さまの入会をいただきありがとうございます。
これからもよろしくお願いいたします。

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！！

大好評

無料教室のご案内



らくらく運動教室



栄養教室



体操教室



体操教室



エアロビクス教室



ヨーガ教室

「健康未来24」は運動療法・食事療法、または生活習慣の改善などから健康作りをお手伝いします。

国分啓二院長



平成9年9月1日開院



国分内科クリニック

六 点 美 術 館 館 内

くらくらの中の癒しの風景
有芽 はるか様
内山 ケイ様

ツールペイントは、身近で手軽な塗り絵の芸術です。



今月のレシピ ☆さば缶とトマトのスープ (2人分)

- ①ミニトマト6個は洗ってヘタを取る。しめじ1パックは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにちぎる。にんにく2片は縦に4等分にする。
- ②鍋に水240mlしめじ、にんにく、さば水煮缶1缶を汁ごと入れて中火にかける。
- ③煮立ったら火を弱めてミニトマトを加え、5分ほど煮る。
- ④塩こしょう少々で味を整える。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座のご案内



8月23日(金)13:30~昭和歌謡の世界へ誘う屋下がりのショータイム『藤居ジュンコさまによる弾き語りコンサート』が行われ、ojiさまにも出演していただきました。

大好評 9月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
2 10時	3 10時	4 10時	5 10時	6 10時	7 10時
	15時	15時	15時	15時	
9 10時	10	11 10時	12 10時	13 10時	14 10時
	15時	15時	15時	15時	
16	17 10時	18 10時	19 10時	20 10時	21 10時
	15時	15時	15時		
23	24	25 10時	26 10時	27 10時	28 10時
	15時	15時		15時	
30 10時					
15時					

水曜日午前もラジオ体操やります!!
ぜひご参加ください♪

9月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
2 『脳を元気にするための栄養教室』 		4 栄養教室 9:30~9:50	5 ヨガ教室 13:45~14:45	 ヨガ教室	
 エアロビクス教室	10 らくらく運動教室 10:00~10:45	11 栄養教室 9:30~9:50	12 エアロビクス教室 14:00~14:45	13  体操教室	
16 	17	18 栄養教室 9:30~9:50	19 	20 健康講座 13:30~14:30	
23 	24 らくらく運動教室 10:00~10:45	25 栄養教室 9:30~9:50	26 エアロビクス教室 14:00~14:45	オカリナ&太鼓ライブ  小澤芳江さまによるライブ♪ 曲目: 愛燦燦、コスモス、ふるさと 	
30 	 栄養教室	 らくらく運動教室			