

みらいだより

第43号 『お客様のお声』 特集

H25.10 第43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://kaly.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



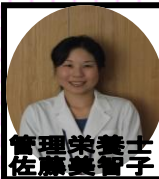
栄養教室

毎週水曜日9:30~



らくらく運動教室

毎月第2・4(火) 10:00~



管理栄養士 佐藤 美香子

季節に合った話題を提供し、クイズや川柳を取り入れながら楽しく参加していただけるよう心がけています。



健康運動指導士 永山 直子

体は動かさないと動かなくなってしまいます。体を動かす、外に出るきっかけになればと思っています。「楽しみながら無理なく体を動かしましょう」運動はちょっと...という方もお気軽に参加していただきたいです。

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!!

運動は大切...わかっているけど...でもなかなかという方!!

『メディカルフィットネスみらい』なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします!

お気軽に始めてみませんか♪?

お客様のお声より

🌸 <始めたきっかけ> <やってよかった> 🌸

- ・一人で運動しても長続きしないため。
- ・天候に左右されず運動不足を解消したい。
- ・見た目だけでなく体の中から健康になりたい。
- ・家ではなかなか運動できない。
- ・生活習慣病予防・改善のため。

- ・疲れにくくなった。
- ・めまい、便秘、肩こり等が改善した。
- ・毎日のラジオ体操を含め、皆さんと交流するのが楽しい。
- ・体が柔らかくなった。
- ・汗をかくようになった。
- ・血圧、血糖値が下がった。
- ・寝つきが良くなった。
- ・運動する習慣が身に付いた。



第108回 健康講座

9月20日(金)13:30~小澤芳江さまによる『オカリナ&太鼓ライブ♪』が行われました。ふるさと、愛燦燦などをご披露いただき大好評でした。

六点半美術館のご案内

・トールペイント二人展・
有芽 ほか様
内山 ケイ様

トールペイントは、身近で手軽な塗り絵の芸術です。

今月のレシピ

かぼちやの子チミ☆ (2人分)

①冷凍シーフードミックス 100g は解凍しておく。かぼちや 1/8個は 5mm 幅のせん切りにしてラップをかけレンジで 1 分加熱し、にら 1/4 束は 3 cm 幅に切っておく。②ボウルに小麦粉大さじ 6、水大さじ 2、溶き卵 1 個分、鶏がらスープの素小さじ 1 を合わせて混ぜ、①の具材を加える。③フライパンにごま油大さじ 1 杯を引いて、②を両面焼き色が付くまで焼く。④しょうゆ大さじ 1 杯半、レモン汁小さじ 2、おろしにんにく小さじ 1/2 を混ぜたタレをつける。

管理栄養士 佐藤美智子

大好評 **無料教室のご案内**

エアロビクス教室
講師:小野すま子先生
要予約

ヨガ教室
講師:渋谷成美先生
要予約

大好評 **10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 10時 15時	4 10時 15時	5 10時	
7	10時 15時	8 15時	9 10時 15時	10 10時 15時	11 10時 15時	12 10時
14	15 10時	16 10時	17 10時	18 10時	19 10時	
21	10時 15時	22 15時	23 10時 15時	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時
28	10時 15時	29 15時	30 10時 15時	31 10時		

10月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	栄養教室 	2 栄養教室 9:30~9:50	3 健康的にやせるための栄養教室 		エアロビクス教室
	8 らくらく運動教室 10:00~10:45 ヨガ教室	9 栄養教室 9:30~9:50	10 エアロビクス教室 14:00~14:45	11	12
14	 らくらく運動教室	16 栄養教室 9:30~9:50	17 ヨガ教室 13:45~14:45	18 健康講座 13:30~14:30 あゆみ会のみなさま	
21	22 らくらく運動教室 10:00~10:45	23 栄養教室 9:30~9:50	24 	かんたんな 手話 おぼえてみませんか？ 手話サークルあゆみ会の皆さまが元気を届けに来てくださいます♪	
28 	 体操教室	30 栄養教室 9:30~9:50	31 エアロビクス教室 14:00~14:45		