

みらいだより

第44号 『寒さに負けず心も体も元気な毎日を送りましょう』 特集

H25.11 第44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



これから寒さに向かいます！ 楽しく運動して、心も体も元気な毎日を送りませんか？

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！！



手話ソング（水戸黄門）の様子！



楽しく手話を教えていただきました！

10月18日（金）の健康講座では
手話サークルあゆみ会のみなさま
に、かんたんな手話、手話ソング（ふ
るさと・水戸黄門）を教えて頂き、
大好評でした。



1階トレーニング室風景

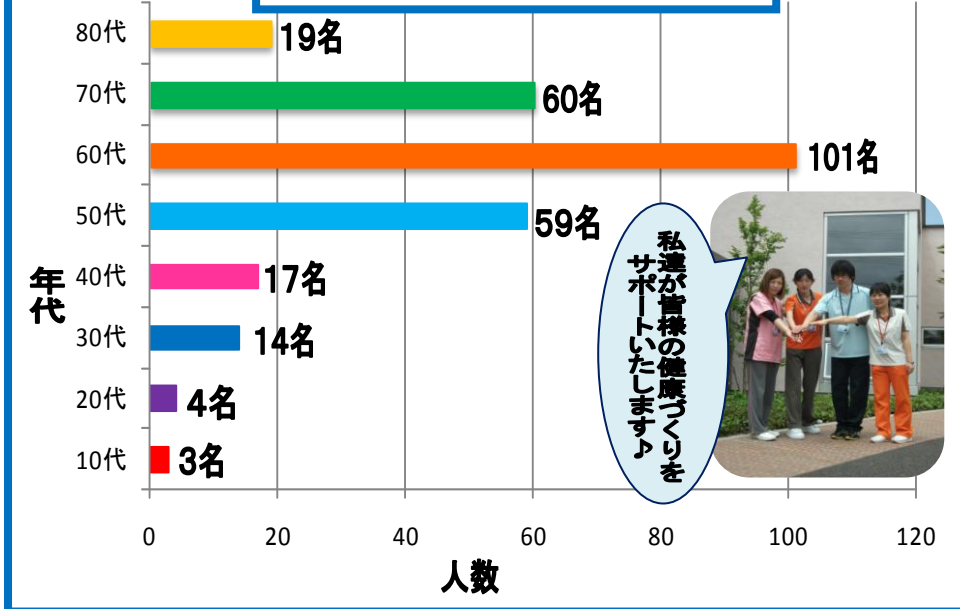


2階トレーニング室風景



みなさま元気に運動されています！

会員様277名の年齢層



毎日楽しくみんなでラジオ体操！



心と体のバランスをとります！
ヨーガ教室



楽しく元気に体を動かしています！
エアロビクス教室



すげのさんの絵は底めけに明るい。
しかし、どの絵にも秘めた寂しさがあ
る。
大石 邦子氏

絵の旅人
すげの でんじゅ 作品展 (二本松在住)

六 点 美 術 館 館 内

今月のレシピ ☆ほうれん草とひき肉のカレー (2人分)

- ①ほうれん草 1/2 束(200g)は洗って、葉の部分は縦に細り、茎の部分は小口切りにする。
- ②予熱したフライパンにオリーブオイル小さじ2を熱し、中火でひき肉 150gを炒める。
- ③ひき肉の色が変わったらほうれん草を加えて1分ほど炒め、カレー粉大さじ1を加えてさらに1分ほどからめる。
- ④水 90ml、塩小さじ 1/3、カットマト 缶 200g、プレーンヨーグルト 200g、トマトケチャップ大さじ5、こしょう少々を加えて、5分ほど煮る。



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

健康運動指導士 永山直子による『らくらく運動教室』は
11/12・11/26(火)10:00～



栄養教室

管理栄養士 佐藤美智子による『栄養教室』は 11/6・13・20・
27(水)9:30～

予約は不要です、お気軽にご参加ください♪♪

大好評 11月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
				1 10時	2 10時
				15時	
4	5 10時	6 10時	7 10時	8 10時	9 10時
	15時	15時		15時	
11 10時	12	13 10時	14 10時	15 10時	16 10時
15時	15時	15時	15時		
18 10時	19 10時	20 10時	21 10時	22 10時	23
15時	15時	15時		15時	
25 10時	26	27 10時	28 10時	29 10時	30 10時
15時	15時	15時		15時	

11月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
 体操教室	今月は『やきとりいさん体操』、『太極拳』もやります！			1 ★マジックショー★ 飛田操さまによる手品、おりがみ遊び！おりがみで きつね、まき貝を折 つみませんか?? お気軽にどうぞ♪ 	
4 ~今月の栄養教室のテーマ~ 血糖値を下げるための栄養教室		6 栄養教室 9:30～9:50	7 ヨーガ教室 13:45～14:45	8	
11	12 らくらく運動教室 10:00～10:45	13 栄養教室 9:30～9:50	14	15 健康講座 13:30～14:30	16
18	19	20 栄養教室 9:30～9:50	21 エアロビクス教室 14:00～14:45	22	23
25	26 らくらく運動教室 10:00～10:45	27 栄養教室 9:30～9:50	28 エアロビクス教室 14:00～14:45	29	30 