

# H26.1 第46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46号 『新年号』 特集

## あけましておめでとうございます。

### 本年もどうぞよろしくお祈いします。

## 今年こそ運動してみませんか？

### 70歳以上の会員様には半年ごとに『体力テスト』を実施しております！



握力

筋力のテスト



片足立ち

バランス能力のテスト



最大一步幅

健脚力のテスト



ファンクショナルリーチ

バランス能力のテスト



タイムドアップ&ゴー

歩行能力のテスト



トレーニング風景



太極拳体操

転倒の予防には、足の筋力・バランス能力が大事です。まずは自分の状態を知ってもらい、運動を開始し、変化をみていきます。

多くの会員さまに維持・向上がみられています。



健康運動指導士  
永山 直子

## クリスマスコンサート



2013年12月19日(金)  
合唱団『あいりす』の皆さまによるXmasコンサートが行われました。



全力で皆様のサポートをさせていただきます！！本年もよろしくお祈いします。

メディカルフィットネスみらい  
スタッフ一同

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！！

# 六 点 美 術 館 ご 案 内

一枚の紙からつくりだされる造形美、

おりがみ作品展

飛田操さま

63才郡山市在住

作者プロフィール

NHK文化センター郡山教室講師、ムシテックワールド支援ボランティアとしておりがみ遊び支援中、日本おりがみ協会会員、青少年ペンフレンドクラブアドバイザー



## 今月のレシピ☆お腹すっきり納豆鍋 (2人分)

- ①ごぼう1本、人参1/2本はピーラーで帯状の薄切りにして、ごぼうはアク抜きをする。ほうれん草1束は根元を切り、一口大に切る。絹豆腐200gも一口大に切る。
- ②ひき割り納豆1パック、豆板醤小さじ1、塩少々を混ぜておく。
- ③鍋に水800ml、酒大さじ3、しょうゆ大さじ1杯半、鶏がらスープの素小さじ1杯半を入れて煮立て、水気を切ったごぼう、人参、ほうれん草の茎、葉、豆腐の順に加えて煮る。
- ④ほうれん草がしんなりしたら②の納豆を中心に加えてなじませる。



管理栄養士 佐藤美智子

## 大好評♪無料教室のご案内



らくらく運動教室

健康運動指導士：永山直子の『らくらく運動教室』は音楽に合わせた体操・頭の体操・筋力トレーニングなどを行っております。(第2・4火曜日 10:00～)



栄養教室

管理栄養士：佐藤美智子の『栄養教室』、1月のテーマは『血圧を下げるための栄養教室』となっております。(毎週水曜日 9:30～)

## 大好評 1月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 10時
		休館日	休館日	休館日	
6 10時	7 10時	8 10時	9 10時	10 10時	11 10時
15時	15時	15時		15時	
13	14	15 10時	16 10時	17 10時	18 10時
	15時	15時			
20 10時	21 10時	22 10時	23 10時	24 10時	25 10時
15時	15時	15時	15時	15時	
27 10時	28	29 10時	30 10時	31 10時	
15時	15時	15時		15時	

## 1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	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
6	7 血圧を下げるための栄養教室	8 栄養教室 9:30～9:50	9 ヨーガ教室 13:45～14:45	10	11 
13 	14 らくらく運動教室 10:00～10:45	15 栄養教室 9:30～9:50	16 エアロビクス教室 14:00～14:45	17 健康講座 13:30～14:30	18 <b>ストレスありませんか?</b>  ストレスコントロールについてのお話会 その2 笠原尚子さまが元気を届けに来て下さいます!
 ヨーガ教室	21	22 栄養教室 9:30～9:50	23		
27	28 らくらく運動教室 10:00～10:45	29 栄養教室 9:30～9:50	30 エアロビクス教室 14:00～14:45	31 	