

H26.3 第48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:0248-73-0888

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48号 『 いつまでも若さを保つ 』 特集

若さの秘訣は運動することです!

会員の皆さまとコミュニケーションをとりながら運動を楽しんでいます。

介護のお世話にならないよう自分で自分のことができるように運動を継続しています。

若さの秘訣は運動を継続することです。



皆様いきいきと運動されております♪



健康のためにと始めたが楽しくてしかたないです。



各教室も楽しく参加しています。



友達が増えて明るくなりました。

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!!



た。大好評でした。われわれも民舞、三味線演奏が行われるの皆さまに

2月21日(金) 13:30 一般財団法人日本郷土民謡協会『鏡由会』



健康講座の様子

六点美術館のご案内

・あみものおりもの
なかよし二人展

あみもの 菅野麗子様 (須賀川市在住)
フロファイル いわきNHK文化センターや西袋公民館などで講師として活躍中。

おりもの 鈴木キヨ子様 (須賀川市在住)
フロファイル 本格的におりものを始めて六九月。今冬は孫さん七人にマフラーを作って喜ばれたそうです。


(日本のあみもの文化協会指導員)




今月のレシピ☆押し麦のサラダ (2人分)

①ひじき 5g は水で戻し、水気を切る。なめこ 1 袋 (100g) は水洗いして、水気を切る。ミニトマト 4 個は縦に 4 等分、万能ねぎ 2 本は小口切りにする。②鍋にお湯を沸かし、押し麦大さじ 4 を入れて 7 ~ 8 分茹でる。③押し麦が柔らかくなったら同じ鍋にひじきを加えて 1 分、さらになめこを加えて 1 分ほど茹でて水気を切る。④塩小さじ 1/3、カレー粉小さじ 1/2、オリーブオイル小さじ 1、酢大さじ 1 を混ぜてかける。

管理栄養士 佐藤美智子



無料教室のご案内

栄養教室 (予約不要)

エアロビクス教室 (夏予約)

ヨガ教室 (夏予約)

らくらく運動教室 (予約不要)

お気軽にご参加ください♪






大好評 3月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土	
					1 10時	
やきとりじいさん体操・太極拳体操 他						
3	10時	4 10時	5 10時	6 10時	7 10時	8 10時
	15時	15時	15時		15時	
10	10時	11	12 10時	13 10時	14	15 10時
	15時	15時	15時			
17	10時	18 10時	19 10時	20 10時	21	22
	15時	15時	15時		休館	休館
24	10時	25	26 10時	27 10時	28 10時	29 10時
	15時	15時	15時	15時	15時	
31	10時					
	15時					

3月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
✨ 3月栄養教室のテーマは いつまでも若々しくある ための栄養教室です♪ ✨					
3		5	6	7	
		栄養教室 9:30~9:50	エアロビクス教室 14:00~14:45	体操教室風景 	
10	11	12	13	14	
	らくらく運動教室 10:00~10:45	栄養教室 9:30~9:50	ヨガ教室 13:45~14:45	健康講座 13:30~14:30	シンガーソングメッセンジャーのDADAさまによるギター弾き語りとトークのミニライブとなります。 お気軽にどうぞ♪
17	18	19	20		
		栄養教室 9:30~9:50	エアロビクス教室 14:00~14:45		
24	25	26	27	28	29
	らくらく運動教室 10:00~10:45	栄養教室 9:30~9:50			
31			3/22(土)は休館となります。		