

H26.4 第49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49号 『どなたでもご参加いただけます 健康講座』 特集

メディカルフィットネスみらいはこのような教室を開催しております!

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!!



講師:小野すま子先生

エアロビクス教室

いつまでも元気でいたいから!
楽しく動く!いつまでも若くいたいから!!



ヨガ教室

講師:渋谷成美先生

ヨガは自分さがしの旅のようなものです。身体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。



講師:佐藤美智子

栄養教室

季節にあわせたテーマやゲームを取り入れ、皆様を楽しみながら参加していただけるよう心がけています。



らくらく運動教室

講師:永山直子

楽しみながら頭の体操・足腰の運動で、元気な体を保ちましょう。



私たちがサポートいたします。



各教室どなたでもご参加いただけます。

ヨガ教室、エアロビクス教室はご予約が必要となり人数も限りがございますので、健康未来24までお問い合わせください。お気軽にどうぞ

健康未来24 メディカルフィットネスみらい TEL:0248-94-8273


六点半美術館のご案内
 ・8才から始めました。
銅版画展
大野 加奈 様 (浦和市在住) **60才**
 版画歴52年。8才の時に木版画、29才から銅版画を始めました。
 女性らしい感性豊かな作品にファンも多く、「蔵書家」なども手がけられております。



今月のレシピ ☆たことセロリの混ぜご飯(4人分)

- ①白米 1.5 合と押し麦大さじ 2 は研いで炊飯器に入れ、1.5 合よりもやや多めに水を注ぎ入れ、30 分ほど浸してから普通に炊く。
- ②にんにく1片はみじん切り、ゆでだこ 80g と筋を除いたセロリ1本は薄切り、人参 1/2 本とセロリの葉は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油小さじ1を熱して、にんにく、セロリの葉以外の具材を炒める。④中華スープの素としょうゆ各小さじ1、オイスターソース 小さじ2/3、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて調味する。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子




3月14日(金)13:30~シンガーソングメッセンジャー DADAさまによるギター弾き語りとトークのミニライブが行われ、大盛況でした。

大好評 4月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
	1 10時	2 10時	3 10時	4 10時	5 10時
		15時	15時	15時	
7 10時	8	9 10時	10 10時	11 10時	12 10時
	15時	15時		15時	
14 10時	15 10時	16 10時	17 10時	18 10時	19 10時
	15時	15時	15時		
21 10時	22	23 10時	24 10時	25 10時	26 10時
	15時	15時	15時	15時	
28 10時	29	30 10時			
	15時	15時			

太極拳体操、筋トレ体操 他

4月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	1	2 栄養教室 9:30~9:50	3 エアロビクス教室 14:00~14:45	4	5 
7	8 らくらく運動教室 10:00~10:45	9 栄養教室 9:30~9:50	10 ヨーガ教室 13:45~14:45		
14 	15	16 栄養教室 9:30~9:50	17 エアロビクス教室 14:00~14:45	18 健康講座 13:30~14:30  いい呼吸をして長生きしませんか？ 人生が変わる呼吸法(ヨガ呼吸)、伝授いたします。ヨガ指導者・嶋原恵子さまが元気を届けに来てくださいます。	
21	22 らくらく運動教室 10:00~10:45	23 栄養教室 9:30~9:50	24		
28	29	30 栄養教室 9:30~9:50			