

H26.6 第51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51号 『診察の待ち時間はみらいにお越し下さい』 特集

ラジオ体操に参加してみませんか？

メディカルフィットネスみらいでは毎日10時と15時に行っております♪

太極拳体操

♪川の流れるように♪の曲にのって



ゆったりとした音楽に合わせて、ゆっくりと動きます。

みらい体操

♪みらいのテーマ曲♪があります



みらいのスタッフが振付したオリジナルで楽しく優しい動きです。

やきとりいっさん体操

決めポーズは♪皆で串刺し♪です



ユーモアのある動きなので自然と笑顔になります。

タオル体操

♪大きな古時計♪の曲にのせて



タオルを持つことで普段より大きく体を動かせます。

メディカルフィットネスみらいでは健康運動指導士による体操教室を行っております。ラジオ体操以外にもみらい体操、やきとりいっさん体操、タオル体操、筋トレ体操、太極拳体操など盛り沢山です。お気軽にどうぞ♪

診察の待ち時間はぜひメディカルフィットネスみらいにお越し下さい♪

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!!

6月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
9	10	11	12	13	14
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
16	17	18	19	20	21
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
23	24	25	26	27	28
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
30	ラジオ体操の他にも週替わりで各体操行っております!				



体操教室にご参加いただいた皆様と♪

六点美術館のご案内
山を歩き、自然の造形にふれる。写真展

渡辺篤太郎 様 (田村市在住 66才)
作者プロフィール


10年前に、脳内出血発症、後遺症として耳が聞こえなくなりました。2年間の引きこもりを経て写真と出会いました。




今月のレシピ ☆蒸し鶏のキウイソースがけ(2人分)

- ①鍋にしょうがスライス2~3枚、青ねぎ少々、酒大さじ2、鶏胸肉1枚、浸るくらいの水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして7分ほどしたら火を止めて、そのままにして粗熱を取る。ゆで汁大さじ2は取っておく。
- ③レタス2枚は5mm幅のせん切り、きゅうり1本はせん切り、トマト1個はくし切りにする。
- ④鶏肉が冷めたら一口大にほぐす。
- ⑤キウイ1個はすりおろして、レモン汁大さじ1、ハチミツとオリーブオイル各小さじ2、塩こしょう少々、ゆで汁大さじ2を混ぜたソースをかける。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子



5月16日(金)13:30より健康講座が行われ佳寿美会顧問豊岡佳子様と会主渡部佳奈子様がお箏の演奏をご披露して下さいました。

みなさん、6月は食育月間です。『まごわやさしい』を耳にされたことはありますか？日本の風土に合った食生活を表したのが「まごわやさしい」という食材の語呂合わせです。体にいい食材、さっそく取り入れてみましょう！

きのこ類

まごわやさしい

め ま かめ さい かな いたけ も



6月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
<p>~6月は食育月間!!~ 生活と人生を決める食事の栄養教室</p>		<p>4 栄養教室 9:30~9:50</p>	<p>5 エアロビクス教室 14:00~14:45</p>	6	7 
9 認知症予防運動 ロコモ体操 他	10 らくらく運動教室 10:00~10:45	11 栄養教室 9:30~9:50	12 ヨガ教室 13:45~14:45	13 	14
16	17	18 栄養教室 9:30~9:50	19 エアロビクス教室 14:00~14:45	<p>20 健康講座 13:30~14:30 認知症を知ろう！認知症ってどんな病気？予防法ってあるの？ 小沢美代子さまが認知症をわかりやすくお話しして下さいます。</p>  <p>小沢美代子さま</p>	
23 	24 らくらく運動教室 10:00~10:45	25 栄養教室 9:30~9:50	<p>栄養教室</p> 		
					