

H26.8 第53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53号『メディカルフィットネスみらいの中身をご紹介!』特集

メディカルフィットネスみらいってどんなところ?

らくらく運動教室

第2・第4火曜日10:00~10:45



健康運動指導士
永山直子

楽しみながら頭の体操、足腰の運動で元気な身体を保ちましょう♪

内容:認知症予防運動、ロコモ体操、転倒予防体操 他



らくらく運動教室ご参加のみなさま

予約不要、お気軽にご参加下さい♪

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!!

会員様限定

足裏マッサージ 始めます!!



整体師 服部 康弘

ふくらはぎの揉みほぐしと足つぼの指圧により下肢の疲れをとり、内臓の働きを活性化します。

私が担当いたします。お気軽にご利用下さい♪

持ち物:フェイスタオル

日時:毎日 AM10:30~11:00

PM13:30~14:00

(土曜日は午前のみ)

※予約制となります。詳しくはメディカルフィットネスみらいスタッフまで。



施術イメージ

★健康講座の様子★



須藤会のみなさま

大好評でした。
を披露して頂き



7月18日(金)13:30~須藤会の皆さまによる健康講座『夏祭り』が行われ、民謡・民舞




六点**美**術**館**ご**案**内

・花のムミンク

墨彩**画**展

石澤洋子様(郡山市在住) 72才

8/11～全田百合子様による『パッチワークキルト展』となります。2014年東京国際キルトフェスティバルで1500点の中から全田様の作品が入選されました。



「ふくしまから さくらだより」



健康未来24メディカルフィットネスみらいはトレーニングの他にも健康教室などまんさいとなっております。お気軽にお越しください。スタッフ一同お待ちしております♪

今月のレシピ☆和風ミネストローネ(4人分)

①玉ねぎ1/2個、人参1/2本、ズッキーニ1本、しいたけ3枚は1cmのさいの目切りにする。厚揚げ1/2枚はお湯を回しかけて、8つに切る。トマト2個は大きめのさいの目切りにする。


②鍋にオリーブオイル大さじ1杯半を熱して中火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒め、人参、ズッキーニ、しいたけ、厚揚げも炒め合わせる。

③かつおだし4カップを加えて弱火で10分ほど煮る。

④トマトを加えて、アクをすくいながら10分ほど煮る。

⑤沸騰したお湯でそうめん1束を茹で、流水にさらして水気を切り、④に加える。

管理栄養士 佐藤美智子



大好評 8月 ラジオ体操 予定表

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

7月ダンス体操・太極拳体操 他

8月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	認知症予防運動 ロコモ体操 他			1 	2 
	5 らくらく運動教室 10:00～10:45	6 栄養教室 9:30～9:50	7 エアロビクス教室 14:00～14:45		9
11 認知症にならないための 栄養教室		13 休館	14 休館	15 休館	16 休館 
18 休館	19 	20 栄養教室 9:30～9:50	21 エアロビクス教室 14:00～14:45	22 健康講座 13:30～14:30 	お気軽に♪
	26 らくらく運動教室 10:00～10:45	27 栄養教室 9:30～9:50	28 ヨーガ教室 13:45～14:45	22 健康講座 13:30～14:30 どうして腰痛になるの？腰痛整体教室 鈴木善也様をお迎えし、腰痛をやわらげる『つぼ』を伝授していただきます。	