

みらいだより



H26.9 第54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



第54号「9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です」特集



「国分内科クリニック 開院17周年」 「健康未来24 開業5周年」を迎えました!

これからも皆さまの健康づくりをお手伝いしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。
平成21年開業 メディカルフィットネスみらい

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!!

国分内科クリニック



平成9年9月1日開院

「健康未来24」は
運動療法・食事療
法、または生活習
慣の改善などか
ら健康作りをお
手伝いします。



国分啓二院長



らくらく運動教室



エアロビクス教室



ヨガ教室



体操教室



体操教室



栄養教室

無料教室のご案内




パッチワークキルト展
六点美術館ご案内
 全田 百合子 様

今月のレシピ ☆和風ごぼうサラダ(2人分)

- ①ごぼう 1/2 本は太めの千切りにして、酢を加えたお湯で茹でて冷ます。
- ②きゅうり 1/2 本は斜め薄切りにしてから細切り、人参 3cmは千切りにする。もやし 1/4 袋は水洗いする。
- ③人参ともやしは茹でて、冷ます。
- ④酢大さじ2、白すりごま大さじ2、しょうゆ大さじ 1/2、砂糖小さじ1、だし汁大さじ1、塩少々を混ぜておく。
- ⑤④で野菜を合える。

管理栄養士 佐藤美智子



健康講座の様子



8月22日(金)13:30～整体師の鈴木からだ回復堂(郡山市)院長鈴木善也さまによる腰痛整体教室が行われ、大好評でした。

★好評 9月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
1 10時 15時	2 10時 15時	3 10時 15時	4 10時 15時	5 10時 15時	6 10時
8 10時 15時	9 15時	10 10時 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 敬老の日	16 10時 15時	17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時	20 10時
22 10時 15時	23 秋分の日	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時 15時	27 10時
29 10時 15時	30 15時	フラダンス体操・やきとりじいさん体操 他			

9月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
1 健康寿命を延ばすための 栄養教室		3 栄養教室 9:30～9:50	4 エアロビクス教室 14:00～14:45	5	6
8	9 らくらく運動教室 10:00～10:45	10 栄養教室 9:30～9:50	11 ヨガ教室 13:45～14:45	12	13
15 敬老の日	16	17 栄養教室 9:30～9:50	18 エアロビクス教室 14:00～14:45	19 健康講座 13:30～14:30 	
22	23 秋分の日	24 栄養教室 9:30～9:50	25	♪オカリナ演奏会♪ オカリナの会「オリーブ」の皆さまが素朴な優しい音色を届けに来て下さいます。 	
29 	30 らくらく運動教室 10:00～10:45	認知症予防運動 ロコモ体操 他			