



第55号 『お客様のお声』 特集

H26.10 第55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



運動は大切・・・わかっているけど・・・でもなかなかという方!!

「メディカルフィットネスみらい」なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします!

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!!



らくらく運動教室

毎月第2・4(火) 10:00~



栄養教室

毎週水曜日9:30~



健康運動指導士
永山直子

認知症の予防、筋力低下の予防に適度に体を動かしましょう。運動はちょっと...という方も無理なく楽しく一緒に体を動かしましょう。



管理栄養士
佐藤美智子

おいしくて便利な食べ物が溢れている現代ですが、気を抜くと栄養不足になる可能性があります。自分の心と体を思いやる食事を見直すきっかけになるよう、心がけています。

★お気軽に始めてみませんか??

～健康講座の様子～

～お客様のお声より～

9月19日(金)オカリナの会「オリーブ」の皆さまによる演奏会が行われ、大好評でした。



代表
猪越けい子さま

<始めたきっかけ>

- ・天候に左右されず運動不足を解消したい。
- ・一人で運動しても長続きしない、家ではなかなか運動できない。
- ・生活習慣病予防、改善のため。
- ・筋力アップ、維持のため。

<やってよかった>

- ・寝つきがよくなった。
- ・運動する習慣が身に付いた。
- ・各教室を含め、皆さんと交流するのが楽しい。
- ・血圧、血糖値が下がった。
- ・体が柔らかくなった。

六点美術館のご案内

— 絵画の宝石 —
ガラス絵展
 増賀 睦朗 様

市内西川にてギャラリー「マスカ」を経営して三十五年。ご自身では、ガラス絵に魅力を感じ趣味として十五年。「皆さまに、ガラス絵の輝きを楽しんでいただければ幸いです。」との思いで展示下さいました。

ご希望があれば、一緒に描きませんか？




今月のレシピ ★かぼちゃの焼きコロッケ(2人分)

- ①かぼちゃ1/8個は皮をむき、一口大にする。水菜1束は洗って3~4cmに切る。冷凍のミックスベジタブル1/4袋は解凍する。
- ②耐熱皿にかぼちゃを均等におき、水大さじ1をふりかけ軽くラップをして電子レンジで約4分加熱する。
- ③ポウルにかぼちゃを入れてフォークなどで粗くつぶし、ミックスベジタブルを加えて混ぜる。
- ④6等分に分けて形を整えたら表面にかつお節適量をまぶす。
- ⑤トースター天板の上に均等に寄せ、ゴマ油大さじ1をかけてこんがりするまで焼く。

管理栄養士 佐藤美智子



Happy Halloween!

足裏マッサージ 会員さま限定！！

わたくし服部が担当いたします！

整体師 服部 康弘

日時：毎日 午前 10時半~11時
 午後 1時半~2時
 (土曜日は午前のみとなります)

持ち物：タオル

内容：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動きを活性化させます。

★会員様からのお声★ 足が軽くなった、肩こりがよくなった、こむら返りがでなくなった など

10月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
	やきとりいじいさん体操 筋トレ体操 他	1 10時 15時	2 10時 15時	3 10時 15時	4 10時
6	10時 15時	7 10時 15時	8 10時 15時	9 10時	10 10時 15時
13	14 15時	15 10時 15時	16 10時 15時	17 10時	18 10時
20	10時 15時	21 10時 15時	22 10時 15時	23 10時 15時	24 10時 15時
27	10時 15時	28 15時	29 10時 15時	30 10時 15時	31 10時 15時

10月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
	 体操教室風景	1 栄養教室 9:30~9:50	2 エアロビクス教室 14:00~14:45	 ヨーガ教室風景	4 
生活習慣を見直すための栄養教室		8 栄養教室 9:30~9:50	9 ヨーガ教室 13:45~14:45	10	11
13 体育の日	14 らくらく運動教室 10:00~10:45	15 栄養教室 9:30~9:50	16 エアロビクス教室 14:00~14:45	17 健康講座 13:30~14:30  手話ソング風景	
20 認知症予防運動 ロコモ体操 他		22 栄養教室 9:30~9:50	23	簡単な手話覚えませんか？  手話サークル「あゆみ会」のみなさまが元気を届けに来て下さいます。	
27	28 らくらく運動教室 10:00~10:45	29 栄養教室 9:30~9:50	 エアロビクス教室風景	31 	