

H26.11 第56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56号 『寒さに負けず心も体も元気な毎日を送りましょう』 特集

これから寒さに向かいます！

楽しく運動して、心も体も元気な毎日を送りませんか？

10月17日(金)13:30～手話サークル『あゆみ会』の皆さまによる健康講座が行われました。参加者全員で水戸黄門、ふるさとの手話ソング、簡単なあいさつを教えてくださいました。



楽しく手話を学びました



手話ソング(水戸黄門)の披露



あゆみ会のみなさま

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!!

・無理はせず、気持ちの良いところまで伸ばしましょう。
・伸ばしたまま、30秒維持しましょう。



腿の内側、股関節を伸ばします。

背中を丸める
ないように注
意しましょう。



腿の裏側、股関節を伸ばします。背すじを伸ばし骨盤を立てて、体を前に倒しましょう。

ながらストレッチのご紹介



1階トレーニング室風景



2階トレーニング室風景



みなさま元気に運動されています!



体操教室風景



うくらく運動教室風景



栄養教室風景

六 点 美 術 館 館 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うれしいです。」との思いで展示下さいました。



今月のレシピ ☆鶏肉ときのこのトマト煮込み(2人分)

- ①鶏胸肉1枚はそぎ切りにする。しめじ1パックは石づきを取って小房に分け、エリンギ2本は半分にとって食べやすい太さに裂く。ブロッコリー1/2株は小房に分ける。にんにく1片は半分にとってつぶす。
- ②フライパンに、にんにく、オリーブオイル大さじ1を入れて弱火にかける。
- ③香りがしてきたら中火にし、鶏胸肉を加えて表面を焼き付ける。
- ④きのこ類を加えて炒め、水100cc、コンソメ小さじ1、トマト水煮缶300gを加える。
- ⑤沸騰したらアクを取り、中火で7~8分煮る。
- ⑥ブロッコリー、塩こしょうを加えて5ほど煮る。



管理栄養士 佐藤美智子

無 料 教 室 の ご 案 内

エアロビクス運動教室
講師：小野すま子先生

ヨーガ教室
講師：渋谷成美先生

初心者の方、大歓迎！！予約が必要となりますので、ご希望の方は健康未来24 メディカルフィットネスまでお問い合わせ下さい。TEL0248(94)8273

お気軽にご参加ください！！

11月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
太極拳体操(曲♪川の流れるように) 他					1 10時
3	4 <small>文化の日</small>	5 10時 15時	6 10時 15時	7 10時 15時	8 10時
10	11 10時 15時	12 10時 15時	13 10時	14 10時 15時	15 10時
17	18 10時 15時	19 10時 15時	20 10時 15時	21 10時	22 10時
24 <small>振替休日</small>	25 15時	26 10時 15時	27 10時 15時	28 10時 15時	29 10時

11月 無 料 健 康 教 室 ま ん さ い ！！

月	火	水	木	金	土
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 血糖値を下げるための 栄養教室 </div>				1
3 <small>文化の日</small>	4	5 栄養教室 9:30~9:50	6 エアロビクス教室 14:00~14:45	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ★マジックショー★ 飛田操さまによる手品、おりがみ遊び！おりがみで きつね、富士山を折 ってみませんか？ </div>	
10	11 らくらく運動教室 10:00~10:45	12 栄養教室 9:30~9:50	13 ヨーガ教室 13:45~14:45		
17	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 認知症予防運動 ロコモ体操 他 </div>		19 栄養教室 9:30~9:50	20 エアロビクス教室 14:00~14:45	21 健康講座 13:30~14:30
24 <small>振替休日</small>	25 らくらく運動教室 10:00~10:45	26 栄養教室 9:30~9:50	27 	28	29