

# みらいだより



## 第59号 『今年こそ運動してみませんか』 特集

### H27.2 第59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



## メディカル(医療) サポート



国分啓二院長

入会時に行う健康診断に基づき、私が皆様に適した運動処方箋を作成いたします。今年もケガなく安全に運動を楽しみましょう。

〜会員さまからのお声〜

- ・肩こり、便秘、不眠が改善できた。
- ・生活にメリハリができた。
- ・若くなったと言われた。
- ・体調の変化に気付きやすくなった。
- ・会員さま同志、会話ができて楽しい。

- ・階段の昇り降りが楽になった。
- ・汗をかけるようになった。
- ・姿勢がよくなった。
- ・寒い時期でも安心して運動ができる。

メディカルフィットネスみらいは

## 運動サポート



健康運動指導士がサポートいたします

## 栄養サポート



管理栄養士がサポートいたします

三位一体のサポートが特徴です

## ～筋トレのご紹介～

ポイント

膝はつま先より前に出ない  
膝はつま先と同じ向き



太ももの筋肉強化

★ 整体師 服部康弘による会員様限定足裏マッサージ 行っております(無料)。ご希望の方はスタッフまで。 ★



1月16日(金) 13:30～

臨床心理士・笠原尚子さまによる ストレスコントロールについてのお話会が行われました。

健康講座の様子

安心して健康維持・向上できるための運動施設です!!

### 六 点 美 術 館 ご 案 内

15歳から絵が好きで描いています

鈴木 吉二郎 さま (玉川村在中)

自然が大好きで、見ると描きたくなります。ずっと、独学で絵と共に歩んでおります。



### 今月のレシピ★大豆ハンバーグ(2人分)

①しめじ1/2袋はほぐし、玉ねぎ1/4個はみじん切りにする。ほうれんそう1/2束はさつとゆでて、3cmに切る。②大豆の水煮100gは水気を切ってポリ袋に入れて、手で少し粒が残るくらいにつぶす。ボールに入れて豚ひき肉100g、たまねぎ、塩・こしょう各少々を加えてよく練り混ぜ、2等分して小判形にまとめる。③フライパンに油小さじ2を熱して②を入れ、中火で両面をこんがり焼く。④しょうゆ・酢・砂糖各大さじ1、水100mlを合わせたもの、しめじを加えて4分ほど煮る。⑤ほうれんそう、水溶き片栗粉を入れてサツと煮る。



管理栄養士 佐藤美智子

### スタッフ★今年の抱負



服部…安全第一に体力向上をサポートしていきます。  
佐藤…簡単に元気になる食事をお伝えしていきたいです。  
山口…健康第一、笑顔で頑張ります。  
永山…体力の維持・向上と健康に過ごし、楽しい一年にしたいです。

### 大好評 2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	11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	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

### やきとりじいさん体操 他

## 2月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	 らくらく運動教室 10:00～10:45	栄養教室 9:30～9:50	エアロビクス教室 14:00～14:45	 ヨーガ教室	
	認知症予防運動 ロコモ体操 他	11 建国記念の日	12 ヨーガ教室 13:45～14:45	13	14  Happy Valentine's Day
16	質の良い睡眠のための栄養教室	18 栄養教室 9:30～9:50	19 エアロビクス教室 14:00～14:45	20 健康講座 13:30～14:30	こと お箏の音色 聞きに來ませんか? 薄井光代様、網代純子様 によるお箏の演奏会とな っております。 お気軽にどうぞ♪
23	24 らくらく運動教室 10:00～10:45	25 栄養教室 9:30～9:50	 エアロビクス教室	 健康講座	
 体操教室	 らくらく運動教室		 雪だるま		