

# 健康未来24 未来のたより

発行/医療法人啓正会  
理事長 国分 啓二



第6号「健康未来24、1周年です」

ホームページ→<http://www.kokubun-clinic/.com/mirai24/>

携帯→<http://katy.jp/kokubun-clinic>

会員様は13歳の中学生  
様から82歳と幅広くご利用  
用いただいております。  
入会3ヶ月後、週2回の  
ご利用で「3キロやせた、  
とてもうれしい」とのお  
声も頂戴しております。  
健康は誰も運んではくれ  
ません。爽やかな秋。  
一歩足を踏みだしてみま  
せんか。

## ありがとうございます！ 皆さま楽しんでトレーニングしています

メディカルフィットネスみらいのおかげさまで1周年を迎えました！

### 2階 トレーニング室



健康運動指導士が  
サポートします！



膝・腰が悪い方でも  
行っていただける有  
酸素マシンです。

肩、股関節、ふとももの  
筋力アップ

## メディカルフィットネスみらい



私たちがお待ちしております！



受付

私が笑顔でお待ちし  
ております。



管理栄養士による  
栄養面のサポート  
も受けられます！

### 1階 トレーニング室

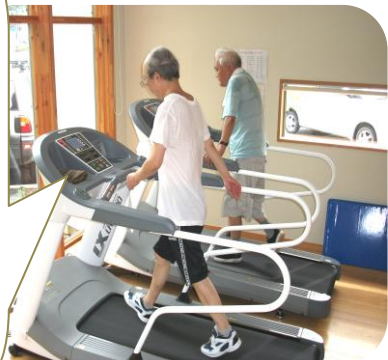


全身の引き締め効果  
があります！



脂肪燃焼と筋力アップ  
の効果があります！

走る！歩く！脂肪燃焼・疲労回  
復・体力向上効果があります。



写真歴47年の浅倉音重様(76歳)が来館し、掛け軸にプリントした山吹の作品やトルコ、イタリヤなど海外で撮影した写真のエピソードなどをお話しくださいました。写真への熱い情熱が伝わってきました。現在、浅倉様は PHOTO-CD の企画販売をしておられます。

連絡先 市内堤227  
TEL 762812

## 8月・六点美術館だより



## みらい居宅介護支援事業所



ケアマネージャー  
阿部 恵子 小山 亜希

・みらい居宅介護支援事業所  
TEL: 0248-94-8274

・みらい訪問看護  
TEL: 0248-94-8276

## 8月の健康講座風景



8月6日：国分啓二院長の健康講座！



8月26日：ヨーガ教室



8月27日：ちょんまげーザコンサート

## 9月無料健康講座ご案内

☆日時：毎週金曜日 13:30～14:30 ☆場所：健康未来24 みらいホール

9月3日(金) —医療最前線！—

1, 国分啓二院長の健康講座 今週の話題・診察室風景

9月10日(金) —六点美術館ギャラリートーク 『ヨーロッパの旅 建築家のスケッチ展』—

作者：阿部直人建築研究所社長 阿部直人さま

9月17日(金) —須賀川混声合唱団 さわやか歌声で元気に♪—

今年で63周年をむかえられました。身近でなかなか聴けない貴重なコンサートです。

曲目：童謡のうた・四季のメドレーから夏、他

## 新！栄養教室・おなかまわりスッキリ教室

### おなかまわりスッキリ教室

日時 9月2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木) 10:00～10:45

健康運動指導士による、ストレッチ、スロートレーニング等の運動や管理栄養士による栄養面のサポートもいたします。

### 栄養教室

日時 9月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

14:00～14:20 健康的に痩せるための食事のポイントをお話いたします。

### ヨーガ教室

日時：9月30日(木) 13:30～14:30 **初心者大歓迎**

渋谷成美(なるみ)先生による指導！

