

みらいだより

第60号『いつまでも若さを保つ』特集

H27.3 第60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://katty.jp/kokubun-clinic>

発行:医療法人啓正会 理事長:国分 啓二



若さの秘訣は運動することです!

昨年頸椎の手術を受け退院後のリハビリをスタッフ皆様の指導を受け楽しくやっています。



みなさんとお話しながら楽しく運動しています。



お世話になって半年になりました。毎日の努力が感じられるのが嬉しいです。



皆様いきいきと運動されております♪

トレーニング後の帰り道は充実感で溢れています。



介護の合間に利用しています。継続することが大切です。



みなさんと会話を楽しみ、健康のために楽しく運動しています。



2月20日(金)13:30～網代純子様、薄井光代様によるお箏のコンサートが行われました。

健康講座の様子

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!!




15歳から絵が好きで描いています

六
点
美
術
館
ご
案
内

鈴
木
吉
一
郎
さ
ま

今月のレシピ☆おからのサラダ(6食分)

①おから 100g、洋風スープの素小さじ1、水 200cc、塩小さじ 1/2 をフライパンに入れて、中火で7~8分煮る。バッドなどに広げて冷ましておく。②ほうれんそう1/2束は茹でて、5mm幅に切って水気を絞る。乾燥ひじき小さじ2は水で戻して、ザルにあけて熱湯をかける。魚肉ソーセージ1/2本は5mm輪切りにする。コーン缶詰大さじ3は水気を切っておく。③ボウルに全ての材料、プレーンヨーグルト大さじ1/2、マヨネーズ大さじ1/2、こしょうで味を調える。



管理栄養士 佐藤美智子

無料教室のご案内



栄養教室

予約不要



エアロビクス教室

要予約



らくらく運動教室

予約不要



ヨガ教室

要予約

お気軽にご参加ください♪

大好評 3月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土						
2	10時 15時	3	10時 15時	4	10時 15時	5	10時 15時	6	10時 15時	7	10時
9	10時 15時	10	15時	11	10時 15時	12	10時	13	10時 15時	14	10時
16	10時 15時	17	10時 15時	18	10時 15時	19	10時 15時	20	10時	21	
23	10時 15時	24	15時	25	10時 15時	26	10時 15時	27	10時 15時	28	10時
30	10時 15時	31	10時 15時	阿波踊り体操・筋トレ体操 他							

3月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
2	3 	4 栄養教室 9:30~9:50	5 エアロビクス教室 14:00~14:45	6	7 
9	10 らくらく運動教室 10:00~10:45	11 栄養教室 9:30~9:50	12 ヨガ教室 13:45~14:45	13	14
16	✨ いつまでも若々しく あるための栄養教室		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 音楽と落語の共演！！ 
23	24 らくらく運動教室 10:00~10:45	25 栄養教室 9:30~9:50	26		
認知症予防運動 ロコモ体操 他		31			