

みらいだより

第61号『どなたでもご参加いただけます 健康講座』特集

H27.4 第61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



メディカルフィットネスみらいはこのような教室を開催しております!

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!!



講師:小野すま子先生

エアロビクス教室

いつまでも元気でいたいから!
楽しく動く!いつまでも若くいたいから!!



ヨーガ教室

講師:渋谷成美先生

ヨーガは自分さがしの旅のようなものです。身体の動きを通して自分の心を見つめていきましょう。



栄養教室

講師:佐藤美智子

季節にあわせたテーマやクイズを取り入れ、皆様に楽しみながら参加していただけるよう心がけています。



らくらく運動教室

講師:永山直子

楽しみながら頭の体操・足腰の運動で、元気な体を保ちましょう。



3月20日(金) 13:30~
松明家五老介様と松明家歌
奴様による音楽と落語の珍
しい共演で音楽語(おんらく
ご)が行われました。

健康講座の様子

六点半美術館のご案内

震災から、五年目の春
写真展

富岡町から須賀川に避難

望月 治 様 (市内塚田在住)

二十歳代からの写真歴。須賀川の風景や風物詩をフォトコンテストに勢力的に応募。数々の賞に、輝いておられます。



今月のレシピ ☆切り干し大根入りチャーハン(2人分)

①ハム2枚は1cm角に、しょうが1/2片は千切り、長ねぎ1/2本は粗みじん切りにする。切り干し大根(乾燥30g)は耐熱容器に入れて、水をひたひたに注ぎ、ラップをかけ電子レンジで約2分加熱する。水気をきって粗熱を取り、長さ2cmに切る。②温かいご飯200gをボウルに入れ、卵1個を割り入れてよく混ぜ合わせる。③フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、①を入れてねぎがしんなりしたら塩少々を加える。④②のご飯を加えて水分を飛ばし、しょうゆ小さじ1を回し入れる。



管理栄養士 佐藤美智子

会員様限定! 足裏マッサージ



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働きを活性化させます。

整体師 服部康弘

ツボを指圧することで体調を整えます。ぜひ、ご利用ください。

大好評 4月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
		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	11 10時
13 10時 15時	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	25 10時
27 10時 15時	28 15時	29	30 10時 15時		

4月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
		1 栄養教室 9:30~9:50	2 エアロビクス教室 14:00~14:45	3	4
6 血糖値を下げるための栄養教室		8 栄養教室 9:30~9:50	9 ヨーガ教室 13:45~14:45	10	11
13 認知症予防運動 ロコモ体操 他	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 マジックと尺八の 珍しい共演です♪	種を見やぶりましょう マジックで頭の体操 尺八の音色も添えて
27	21	22 栄養教室 9:30~9:50	23		
	28 らくらく運動教室 10:00~10:45	29	30		