



第63号『診察の待ち時間はみらいにお越し下さい』特集

H27.6 第63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



ラジオ体操に参加してみませんか？

メディカルフィットネスみらいでは毎日10時と15時に行っております♪

阿波踊り体操



ストレッチを行ってから音楽に合わせて全身の筋肉を動かして楽しく踊ります。

みらい体操



みらいのスタッフが振付したオリジナルで楽しく優しい動きです。

太極拳体操



ゆったりとした音楽に合わせて、ゆっくりと動きます。

タオル体操



タオルを持つことで普段より大きく体を動かさせます。

メディカルフィットネスみらいでは健康運動指導士による体操教室を行っております。ラジオ体操の他にも阿波踊り体操、やきとりじいさん体操、筋トレ体操、太極拳体操など盛り沢山です。お気軽にどうぞ♪

大好評 6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 15時	5 10時 15時	6 10時
8 10時 15時	9 10時 15時	10 10時 15時	11 10時	12 10時 15時	13 10時
15 10時 15時	16 10時 15時	17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時	20 10時
22 10時 15時	23 10時 15時	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時 15時	27 10時
29 10時 15時	30 10時 15時	ラジオ体操の他にも選替わりで各体操行っております！			



体操教室にご参加いただいた皆様♪

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!!

診察の待ち時間はぜひメディカルフィットネスみらいにお越し下さい

今月のレシピ ☆豆腐と豚肉のフライパン蒸し(2人分)

①青梗菜大1株は葉と軸とに切り分け、軸は縦に細く切る。まいたけ1/2パックは食べやすい大きさにほぐしておき、もやし1/2袋は水洗いする。木綿豆腐2/3丁(200g)は4枚に切る。②フライパンに豆腐を並べ、上に豚しゃぶ用のお肉を1枚ずつのせ、まわりに野菜を置く。肉の上に酒大さじ1をふり、水1/4カップを注ぎ入れる。③ふたをして中火にかけ、煮立ったら3分ほど、肉の色が完全に変わるまで火を通す。④汁けをしっかりとって器に盛る。⑤梅肉小さじ1、ポン酢大さじ1、サラダ油小さじ1を混ぜ合わせてかける。



管理栄養士 佐藤美智子

六点半美術館のご案内

・緑ヶ丘仮設住宅(郡山市)
「ちぎり絵趣味の会」作品展
代表(講師)横田シゲ子様 (富岡町・八十二才)

富岡町から郡山市の仮設住宅に避難された皆様十二名が横田様の指導のもとで、毎週一回ちぎり絵制作をしております。



健康講座の様子



5月15日(金)13:30より健康講座が行われました。ヨガ指導者の鳴原恵子様による人生が変わる呼吸法(ヨガ呼吸)をわかりやすく教えていただきました。

みなさん、6月は食育月間です。『まごわやさしい』を耳にされたことはありますか?日本の風土に合った食生活を表したのが「まごわやさしい」という食材の語呂合わせです。体にいい食材、さっそく取り入れてみましょう!



6月 無料 健康教室まんさい!!

月	火	水	木	金	土
1 生活と人生を決める 食事の栄養教室		3 栄養教室 9:30~9:50	4 エアロビクス教室 14:00~14:45	5 	
	9 らくらく運動教室 10:00~10:45	10 栄養教室 9:30~9:50	11 ヨーガ教室 13:45~14:45	ご予約は6/1~お電話、又は来館の上お願いします。	
15 認知症予防運動 ロコモ体操 他		17 栄養教室 9:30~9:50	18 エアロビクス教室 14:00~14:45	19 健康講座 13:30~14:30 富岡町の語り部の皆さまによる 3・11からの日々を 語る会 ~あらたなる絆を 求めて~ 	
	23 らくらく運動教室 10:00~10:45	24 栄養教室 9:30~9:50	25 	代表 青木淑子さま	
29 	30				