



第64号

『メディカルフィットネスみらいの入会からトレーニング開始まで』

H27.7 第64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!!

メディカルフィットネスみらいは健康保険が適用→**無料**でご使用いただけます。ただし、高血圧、脂質異常、高血糖などで国分内科クリニックに通院中の患者様に限りです！国分内科クリニックに通院していない一般の方も大歓迎!!

メディカルフィットネスみらいの運動施設は国分内科クリニックに通院しなくても、一般の方も大歓迎。「コレステロール値が下がった」、「血糖値が下がった」、「血圧が下がった」、などのうれしいお声をいただいております。

メディカルフィットネスみらいの特色 (入会からトレーニング開始まで)

3ヶ月に一度、身体状況をチェックし、改善点など細かく確認。また目標に向けてスタッフがアドバイスいたします。

メディカルフィットネスみらい受付にてご入会申し込みのお手続き後、健康診断を実施。



国分啓二院長

国分医師による運動処方!



②健康診断

①入会開始

医師・健康運動指導士・管理栄養士による運動処方を行いトレーニングが開始されます。



⑤定期的に身体状況をチェック

栄養指導



管理栄養士による栄養指導!



④トレーニング開始



③運動メニューの作成

健康運動指導士によるアドバイス!



六 点 美 術 館 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

緑ヶ丘仮設住宅(郡山市)のみなさま

7月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
6	7	8	9	10	11
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
13	14	15	16	17	18
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
20	21	22	23	24	25
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時
27	28	29	30	31	
10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	10時 15時	



今月のレシピ ☆豚肉と山芋の炒め物(2人分)

- ①山芋 10cm と人参 1/2 本は短冊切り、ピーマン 1 個とパプリカ 2 個は薄切りにする。②人参をレンジで 2 分程加熱する。③熱したフライパンにごま油大さじ1をひき、豚小間肉 200g を入れて炒める。
- ④①と②を加えて、全体に火が通ったら、塩昆布 2 つかみを入れて味を調える。
- ⑤器に盛り、かつお節をまぶす。



管理栄養士 佐藤美智子



健康講座風景

6月19日(金)13:30~富岡町の語り部のみな様による3.11を語る会が行われました。

7月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
		1	2		
		栄養教室 9:30~9:50	エアロビクス教室 14:00~14:45		
6		8	9	10	11
		栄養教室 9:30~9:50	ヨーガ教室 13:45~14:45	ご予約は7/1~お電話、又は来館の上お願いいたします。	
	14	15	16	17 健康講座 13:30~14:30	
	認知症予防運動 口コモ体操 他 10:00~10:45	栄養教室 9:30~9:50	エアロビクス教室 14:00~14:45	自分自身の介後の経験を通して『認知症家族の会』会員の 小沢美代子様が認知症をわかりやすくお話して下さいます。	
20		22	23		
		栄養教室 9:30~9:50			
	28	29		31	
	栄養教室 10:00~10:45	栄養教室 9:30~9:50			



小沢美代子さま