

H27.8 第65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



みらいだより

第65号 『みらいスタッフのご紹介!』 特集

メディカルフィットネスみらいってどんなところ?

らくらく運動教室

第2・第4火曜日 10:00~10:45



健康運動指導士
永山直子

楽しみながら頭の体操、足腰の運動で元気な身体を保ちましょう♪

内容:認知症予防運動、ロコモ体操、転倒予防体操 他

好きな動物:犬

この夏にしたいこと:流しそうめん、満天の星空を見に行きたい。



らくらく運動教室ご参加のみなさま

予約不要、お気軽にご参加下さい♪

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!!

栄養教室

毎週水曜日 9:30~9:50



管理栄養士
佐藤 美智子

好きな動物:

動物は見るだけ

この夏にしたいこと:

会津巡り

ほんの少し工夫するだけで、おいしくて元気になれる食事をお伝えします。



予約不要、お気軽にご参加下さい♪



整体師
服部 康弘

好きな動物:犬

この夏にしたいこと:健康維持と体力増進。

会員様限定!
足裏マッサージ
行っております。




受付
山口 奈月

好きな動物:ライオン、パンダ、リスザル

この夏にしたいこと:子供たちの夏休みを盛り上げる。夏を満喫してもらう。

各無料教室行っております。お気軽にお越しください。スタッフ一同、お待ちしております。


六点半美術館のご案内
 絵の教室マロロエ主宰
小堤一様 作品展
 テンペラ画・水彩・油絵
 画歴50年。県展等、多数出展。
 一九八七年には安井賞展入選されています。
 一九七九年 東京の紀伊国屋画廊・
 二〇一四年 マスガ画廊にて個展。
 現在は自宅にて
 絵画教室をひらき
 活躍中です。



お孫さんの油絵
 小堤一さま

今月のレシピ☆夏野菜の豆乳そうめん(2人分)

①豆乳150cc、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2、しょうが汁小さじ1を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。②ズッキーニ 1/2 本とかぼちゃ4cm角2切れはさいの目に切る。耐熱容器に入れてごま油大さじ1/2をからめ、電子レンジで4分加熱し、そのまま冷ます。③ミニトマト6個はへたを除いて4つに切る。④なべにたっぷりのお湯を沸かし、豚しゃぶしゃぶ用肉80gを広げて入れ、さつと茹でて冷水に取り出す。⑤再び④の湯を沸かし、そうめん乾燥150gを茹でて、盛りつける。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



7月17日(金)13:30~小沢美代子さまによる健康講座が行われ、認知症についてわかりやすく教えていただきました。

8月 ラジオ体操 予定表

月	火	水	木	金	土
					1 10時
3 10時 15時	4 10時 15時	5 10時 15時	6 10時 15時	7 10時 15時	8 10時
10 10時 15時	11 15時	12 10時 15時	13 10時 15時	14 10時 15時	15 10時 15時
17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時 15時	20 10時 15時	21 10時 15時	22 10時
24 10時 15時	25 15時	26 10時 15時	27 10時 15時	28 10時 15時	29 10時

阿波踊り体操・太極拳体操 他

8月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
					1 
3 夏を乗り切るための栄養教室	5 栄養教室 9:30~9:50	6 エアロビクス教室 14:00~14:45	7 	8 	
認知症予防運動 ロコモ体操 他	11 らくらく運動教室 10:00~10:45	12 栄養教室 9:30~9:50	13 休館	14 休館	15 休館
	18 	19 栄養教室 9:30~9:50	20 エアロビクス教室 14:00~14:45	21  健康講座 13:30~14:30  モナハワイアンズさま 男性3人グループ。 ハワイアンを中心に なつかしい歌謡曲な どを演奏してください ます♪♪	
24 / 31	25 らくらく運動教室 10:00~10:45	26 栄養教室 9:30~9:50	27 ヨーガ教室 13:45~14:45		