

H27.9 第66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66号 『9月1日は国分内科クリニックと健康未来24の記念日です』 特集



これからも皆さまの健康づくりをお手伝いしていきます。
どうぞよろしくお願ひいたします。
平成21年開業 メディカルフィットネスみらい

『健康未来24』
『国分内科クリニック』開院18周年
『開業6周年』を迎えました！

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！！

★ 無料教室のご案内 ★



栄養教室



ヨガ教室



国分啓二院長



らくらく運動教室



エアロビクス教室



体操教室



体操教室

「健康未来24」は運動療法、または生活習慣の改善などから健康づくりをお手伝いします。



国分内科クリニック
平成9年9月1日開院



六 点 美 術 館 展 覧 案 内
 絵の教室マロエ主宰
 小堤一様 作品展
 テンペラ画・水彩・油絵

今月のレシピ ☆焼き豆腐のドライカレー(2人分)

- ① にんにく 1/2 片と玉ねぎ 1/4 個はみじん切り、トマト 1 個は細かく切り、焼き豆腐 2/3 丁は 5mm 角に切る。
- ② フライパンにサラダ油小さじ 2 を熱し、にんにく、玉ねぎ、豚ひき肉 80g を炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、解凍したミックスベジタブル 90g、焼き豆腐、トマトを加える。
- ④ 小麦粉大さじ 1/2、カレー粉小さじ 2、顆粒コンソメ小さじ 1 を加える。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら、だし汁 100ml、しょうゆ大さじ 1 を加えて 10 分ほど煮て、塩こしょうで味を調える。



管理栄養士 佐藤美智子

健康講座の様子



8月21日(金)13:30~モアナハワイアンズのみなさまが涼やかなハワイアン音楽を届けに来てくださいました。

大好評 9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	
7 10時 15時	8 15時	9 10時 15時	10 10時 15時	11 10時 15時	12 10時
14 10時 15時	15 10時 15時	16 10時 15時	17 10時 15時	18 10時 15時	19 10時
21	22	23	24 10時 15時	25 10時 15時	26 10時
28 10時 15時	29 15時	30 10時 15時	フラダンス体操 他		

9月 無料 健康教室まんさい！！

月	火	水	木	金	土
健康寿命を延ばすための栄養教室		2 栄養教室 9:30~9:50	3 エアロビクス教室 14:00~14:45	4	5
認知症予防運動 ロコモ体操 他	8 らくらく運動教室 10:00~10:45	9 栄養教室 9:30~9:50	10 ヨガ教室 13:45~14:45	11	12
14	15	16 栄養教室 9:30~9:50	17 エアロビクス教室 14:00~14:45	18 健康講座 13:30~14:30 愛する人・大切な人を亡くした時の 悲しみにどう向き合いますか？ 日本グリーンケア協会会長の宮林幸江さまがグリーンケアについて、わかりやすくお話し下さいます。	
21 	22	23	24		
28	29 らくらく運動教室 10:00~10:45	30 栄養教室 9:30~9:50			