

# H27.10 第67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67号 『お客様のお声』 特集

### 運動は大切・・・わかっているけど・・・でもなかなかという方!!

### 『メディカルフィットネスみらい』なら、楽しく無理なく、あなただけのトレーニングをサポートします!



らくらく運動教室

毎週火・水・土



栄養教室

毎週月～金



健康運動指導士  
永山直子

認知症の予防、筋力低下の予防に  
適度に体を動かしましょう。運動はち  
よっと・・・という方も無理なく楽しく一  
緒に体を動かしましょう。



管理栄養士  
佐藤美智子

何を食べるかによって、私達の心や  
人生までもが変わります。

適度な運動と合わせて、心も健康  
になれる食事を一緒に見つけていき  
ましょう。

## お気軽にはじめてみませんか? ～お客様のお声より～

### <始めたきっかけ>

- ・健康教室に参加していて運動してみたいと思ったから。
- ・定年後の時間を自分の健康づくりに有効に使うため。
- ・生活習慣病予防・改善のため。
- ・自分の足で旅行を楽しみたい。
- ・一人では運動が続けられないから。
- ・家には体を動かせないから。

### <やってよかった>

- ・体重が増えにくくなった。
- ・自然と肩こりや不眠が解消された。
- ・生活にメリハリがついた。
- ・色々な方と交流が出来て楽しい。
- ・食事のカロリーを気にするようになった。
- ・体がすっきりして軽くなった。
- ・周りの人から細くなったと言われる。

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!!

**六 点 美 術 館 展 覧 案 内**  
 山が好き・木道が好き・花も好き・  
 秋色の写真展  
 小林則子様(郡山市在住)

作者プロフィール  
 写真歴約35年。福島民報社に勤  
 務した際に、カメラと出会う。  
 自分の思いの  
 ままに、心の  
 眼で写真と向  
 き合うことを  
 信条にされて  
 います。



小林則子さま

**Happy Halloween!**  
 今月のレシピ 管理栄養士 佐藤美智子  
 ☆かぼちゃの大麦ドレッシングかけ(2人分)

①押し麦小さじ2を熱湯でやわらかくなるまで茹でる。かぼちゃ1/8個をひと口大に切って耐熱の容器に入れ、塩こしょうをし、ラップをかけて電子レンジで約4分ほど加熱する。やわらかになったら取り出して、オリーブオイル小さじ2をからめる。②ミニトマト4個は半分に切り、ピーリーフや水菜など好みの生野菜は長さ半分に切る。③①の茹でた大麦に、みそ小さじ1、こしょう少々、プレーンヨーグルト大さじ4を混ぜてドレッシングを作る。④器に野菜を盛り、③をかける。



～健康講座の様子～



9月18日(金)13:30～日本グリーンケア協会会長で自治医科大学看護学部教授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ていただきました。

★健康講座のご案内★ 13:30～14:30

鏡由会と花柳流の皆様が元気を届けに来てくださいます♪  
 鏡由会様によるカラオケ。花柳流の皆様による踊り。ひよっとこ踊り等。



★ご予約の必要な無料教室のご案内★  
 エアロビクス教室

10月1日・15日(木)14:00～14:45

ヨーガ教室

10月8日(木)13:45～14:45

New 10月週間無料健康教室まんさい！！

	月	火	水	木	金	土
午前	9:10～9:25 モーニング体操	9:10～9:25 モーニング体操	9:10～9:25 モーニング体操	9:10～9:25 モーニング体操	9:10～9:25 モーニング体操	9:10～9:25 モーニング体操
	9:30～9:45 栄養教室	9:30～9:45 栄養教室	9:30～9:45 栄養教室	9:30～9:45 栄養教室	9:30～9:45 栄養教室	
	10:00～10:10 ラジオ体操	10:00～10:30 らくらく運動教室	10:00～10:30 らくらく運動教室	10:00～10:10 ラジオ体操	10:00～10:10 ラジオ体操	10:00～10:30 らくらく運動教室
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>10/5より無料教室がリニューアル！！</b> </div>						11:00～11:15 リフレッシュ体操
午後	14:35～14:50 栄養教室	14:35～14:50 栄養教室	14:35～14:50 栄養教室			
	15:00～15:10 ラジオ体操	15:00～15:10 ラジオ体操	15:00～15:10 ラジオ体操	15:00～15:10 ラジオ体操	15:00～15:10 ラジオ体操	
	15:35～15:50 リフレッシュ体操	15:35～15:50 リフレッシュ体操	15:35～15:50 リフレッシュ体操	15:35～15:50 リフレッシュ体操	15:35～15:50 リフレッシュ体操	

