

みらいだより

第68号 『健康教室』特集

H27.11 第68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



無料健康教室がリニューアルしました♪

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!!



モーニング体操の様子

★モーニング体操★

一日の始まりに体をほぐして目覚めさせる運動を行います。関節の動きを良くしたり、血液やリンパの流れを良くします。

★リフレッシュ体操★

一日の疲れた体を労るよう、ストレッチやツボ押しなどを行います。簡単な筋トレも行います。



健康運動指導士 永山直子

私たちが担当いたします。



健康運動指導士 高橋美咲子



健康運動実践指導者 原 健二



リフレッシュ体操の様子

★ラジオ体操★

週変わり“ラジオ体操第1、第2のうち一つ”と、“様々な体操(タオル体操、太極拳体操、阿波踊り体操、みらい体操、やきとりじいさん体操など)の中から1つ”の2つの体操を行います。

お気軽にご参加ください♪



ラジオ体操の様子

10月16日(金)13:30～鏡由会様によるカラオケ、花柳流のみさまによる踊りが行われました。

健康講座の様子






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)

六点**美**術**館**ご**案**内

今月のレシピ☆小松菜の肉団子(2人分)

- ①小松菜 1束(300g)は茎と葉に分けて、葉は5mm幅に切る。
- ②片栗粉大さじ2、ごま油小さじ3、しょうゆ小さじ2、こしょう少々を合わせておく。
- ③ボウルに鶏挽肉150g、小松菜の葉、②を混ぜて8等分にする。
- ④フライパンに小松菜の茎を広げ、③をのせる。
- ⑤水1カップを加えて火にかけ、ふたをして中火で約8分煮る。
- ⑥練り辛子をのせ、しょうゆをかける。



管理栄養士 佐藤美智子

無料教室のご案内



エアロビクス運動教室

講師：小野すま子先生



ヨーガ教室

講師：渋谷成美先生

初心者の方、大歓迎！！予約が必要となりますので、ご希望の方は健康未来24 メディカルフィットネスまでお問い合わせ下さい。TEL0248(94)8273 お気軽にご参加ください！！

健康講座のご案内

11月20日(金)13:30~14:30

簡単な手話覚えてみませんか？手話サークルあゆみ会の皆様が元気を届けに来てくださいます♪

★ご予約の必要な無料教室のご案内★

エアロビクス教室
11月5日・19日(木)14:00~14:45

ヨーガ教室
11月12日(木)13:45~14:45

11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
						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	15:15~15:30 栄養教室 15:35~15:50 リフレッシュ体操	15:15~15:30 栄養教室 15:35~15:50 リフレッシュ体操	

